萧言生 著

集合传统经络养生学之大成
为你献上最神秘的健康礼物

养生先养经

人体经络实用手册



掌握了经络养生的学问，照书中的一招一式做下去，
会最大程度减少你去医院的次数，
不仅养生祛病，而且省钱省力。

中国妇女出版社

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长10年，它是人类走向百岁健康的通行证。

——中里巴人

人生无常，我们一定要为之做些手到病除的准备，方寸之间，必有福田，所以，把经络和穴位弄明白了，人也活得明白了，身体肯定会越来越好。

——武国忠

经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。本书对经络的诠释颇为精详和实用，对养生祛病、益寿延年有很强的指导性，是近年养生读物中不可多得的佳作。

——王坤山

书里的方法很实用，以前我经常感冒，而且一病就是两星期，吃药都好不了，用书中教的方法按穴位、敲经络，后来感冒很快就能好，也就三四天，而且不像以前那么难受了。

——楚地秦人

上架建议 健康·养生

ISBN 978-7-80203-845-5

9 787802 038455 >

定价：29.00元

养生先养经

人体经络实用手册

萧言生 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生先养经:人体经络实用手册 / 萧言生著. —北京:
中国妇女出版社,2010.1

ISBN 978-7-80203-845-5

Ⅰ. ①养… Ⅱ. ①萧… Ⅲ. ①经络–手册
Ⅳ. ①R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 200294 号

养生先养经:人体经络实用手册

作　　者:	萧言生　著
责任编辑:	宋　罡
责任印制:	王卫东
出　　版:	中国妇女出版社出版发行
地　　址:	北京东城区史家胡同甲 24 号　　邮政编码:100010
电　　话:	(010)65133160(发行部)　　65133161(邮购)
网　　址:	www.womenbooks.com.cn
经　　销:	各地新华书店
印　　刷:	北京彩虹伟业印刷有限公司
开　　本:	170×240　1/16
印　　张:	14
字　　数:	200 千字
版　　次:	2010 年 1 月第 1 版
印　　次:	2010 年 1 月第 1 次
书　　号:	ISBN 978-7-80203-845-5
定　　价:	29.00 元

版权所有　侵权必究　　(如有印装错误,请与发行部联系)

序　言

中医是一门博大精深的学科，要了解和学习它，有着各种不同的路径，你可以师从名家，也可以从中医基础理论开始，还可以直接阅读《黄帝内经》，然而，要想切身体会中医的实质，想随学随用、用即有效。那学习经络就是最好的捷径。

经络，是经脉和络脉的总称，是运行垒身气血，联络脏腑肢节，沟通内外表里的内在结构。经，有路径之意，是经络系统的纵行干线，大多循行于人体的深部；络，有网络之意，是经脉的大小分支，循行于人体的较浅部位，有的还显现于体表，纵横交错，网络全身，无处不至，并像网络一样相互联系。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。这就是说，只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反映，就可以知道哪个脏腑器官出了问题。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河。疏通它，你就能告别疾病，常保健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。故此《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

近年来，传统中医经络养生越来越热。数据表明，30岁以上人群中约28.5%的人注重日常养生，关注饮食与生活方式；而在40岁以上人群中，这个比侧为41.2%。在受访人群中，21%的人尝试过足底按摩、经络调理、刮痧、拔罐等中医调理方式。

那么，经络养生缘何如此之热？

这主要有四个原因：

一是大家越来越认清了滥用抗生素和其他药物带来的副作用；

二是人们开始正视熬夜、酒肉美食、空调、打麻将等生活方式对健康的巨大危害；

三是五千年的发展证明了中医经络养生的“绿色”、安全、有效；

四是近几年来，大量经络养生书籍，起到了科普式的教育和推动作用。

然而，我们应该认识到，经络养生绝不是随意的按摩或者捶打放松，这其中有着很大的学问。

那么，这些学问都有些什么呢？这正是本书所要告诉给大家的。本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，传授你如何通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的方法。经络虽然极为神秘和复杂，但本书的论述却并不会让读者感到晦涩，除了作者深入浅出、通俗易懂的笔法以外，本书对书中所提及的经穴配以了形象的插图，相信能让读者更加真实和到位地理解经络养生的真谛，并学会正确使用人体经络的方法，以此拥有一个健康和幸福的人生。

作者

2009 年秋

目 录

第一章 认识经络——经络是人体的金矿
经络是否存在——一个饱受争议的问题 …… 2
经络的神奇功效 …… 4
人体经络是怎样分布的 …… 6
人体十二正经之间有着怎样的关系 …… 8
什么是奇经八脉 …… 9
经络养生的三大主要方法 …… 12

第二章 健康无小事——经络养生必须注意的事项
如何确认自己身上的经络是否通畅 …… 16
按摩经络之前应该注意些什么 …… 17
掌握经络按摩的一些常用手法 …… 19
如何准确地找到穴位 …… 26
经络按摩要把握好力度 …… 27
注意经络按摩后的身体反应 …… 28

第三章 养生先养经——认识和掌握人体的十二正经
肺经——调诸脏即是治肺 …… 32
大肠经——人体淋巴系统的保护神 …… 34
心包经——包治百病的救命之经 …… 36
三焦经——人体中无言的“神医” …… 38
心经——关乎生死的人体大经 …… 41
小肠经——反映心脏能力的镜子 …… 43

脾经——按揉脾经，百病不生 …… 45
胃经——保护好我们的后天之本 …… 47
肝经——最值得敬畏的经脉 …… 49
胆经——敲胆经有着神奇的养生功用 …… 51
肾经——保护肾经就是保护健康 …… 54
膀胱经——人体最大的“污水管道” …… 56

第四章　人体自有大药——神奇的人体特效穴位

吃好不吃药，让你保持好胃口的然谷穴 …… 60
神仙也怕脑后风，防治虚邪贼风侵入的风府穴 …… 62
提神又治病，人体大药百会穴 …… 64
人体自有“威而刚”，助你追寻“性福”的关元穴 …… 66
摆脱颈椎之苦，办公室一族要多按摩大杼穴 …… 68
人体两大长寿要穴，炼活“神阙”护“命门” …… 70
点燃“情”火——助你创造完美性生活的要穴 …… 73
养生抗衰老，生命的泉眼——涌泉穴 …… 80

第五章　手能治百病——用经络按摩法来祛除常见疾病

头痛的经络按摩法 …… 86
感冒的经络按摩法 …… 89
失眠的经络按摩法 …… 91
高血压的经络按摩法 …… 93
糖尿病的经络按摩法 …… 95
胃痛的经络按摩法 …… 96
腰痛的经络按摩法 …… 100
肩周炎的经络按摩法 …… 103
咽喉肿痛的经络按摩法 …… 105

哮喘的经络按摩法 …… 107
便秘的经络按摩法 …… 112
小儿腹泻的经络按摩法 …… 114
贫血的经络按摩法 …… 115
鼻出血的经络按摩法 …… 118
中暑的经络按摩法 …… 120
落枕的经络按摩法 …… 124
牙痛的经络按摩法 …… 125
口臭的经络按摩法 …… 129
打嗝的经络按摩法 …… 131
晕车的经络按摩法 …… 132

第六章 足部按摩保健康——保护好你的“第二心脏”
足部按摩的经络原理与作用 …… 136
足部按摩的重点穴位 …… 137
足部按摩的操作要求和注意事项 …… 142
足部按摩的效果并不是越痛越好 …… 144
足部按摩要因时、因人而异 …… 145
热水洗脚也是一种很好的足部按摩方式 …… 146
了解足部反射区：找准反射区，按摩才有效 …… 148
如何通过足部按摩防治常见病 …… 152
女性美体祛病的足部按摩法 …… 155
哪些人不宜做足疗 …… 156

第七章 经络是女人最好的美容药——按摩经络，永葆美丽容颜
经络美容的基本原则 …… 158
早晚按摩四穴位，助你祛除小痘痘 …… 160
经络按摩让女人“挺”起来 …… 162

按摩腹部让你拥有纤纤细腰 …… 164
七步按摩让女人留住一头乌黑秀发 …… 167
按摩环跳和八□让你拥有完美臀部 …… 169
如何用经络按摩法祛除讨厌的色斑 …… 171
简单指压法使你的脸部肌肤保持弹性与活力 …… 174

第八章　告别亚健康——白领一族的实用经络养生秘诀
什么是亚健康 …… 176
缓解精神压力的经络按摩法 …… 178
防治亚健康的常用穴位 …… 180
美颜明目穴位操，助你缓解眼疲劳 …… 183
如何用经络按摩的方法防治“鼠标手” …… 185
动动“手”，助你提神醒脑 …… 187
按压耳朵上的穴位可控制食欲 …… 189
五个小动作助你告别颈椎疼痛 …… 191
刺激中冲、少冲穴让你的心情不再烦躁 …… 193

第九章　让全身的经络通起来——日常生活中的经络保养法
日常生活中常用的十三个经络保养法 …… 196
经络保养的正确时间 …… 200
一天抖三抖，能活九十九 …… 202
让手足天天温暖，经络方能生机勃勃 …… 203
保养经络需要正确的喝水方式 …… 206
走路也可以很好地保养经络 …… 208
睡眠也是保养经络的一种好方法 …… 210
保养经络就一定要避免“五劳七伤” …… 212

第一章

认识经络——经络是人体的金矿

经络是否存在——一个饱受争议的问题

经络是什么，存在于人体何处？经络有哪些作用，是通过什么途径发生作用的？这些问题既是中外医学家研究的重大课题，也是老百姓非常想了解的奥秘。

在很多武侠小说中，都有关于经络、穴位的记载。在这些作品中，经络穴位往往有着神奇而强大的功效，比如说“哭穴”如果被点穴高手点中，人就会哭个不停；还有“笑穴”，一被点中人就会笑个不停；更神奇的是“定身法”，点中人体的某个穴位，人就不能动了。武侠小说里面还写了有关打通经络的神奇功效，打通任督二脉和奇经八脉，一个人的功力就会得到几何倍数的递增。

那么，经络的真面目到底是怎样的呢？

事实上，早在两千年前的汉代，就有了关于经脉的图谱。《黄帝内经》中有不少篇幅论述经络。在许多人眼中，经络是早已为千百年来大量实践所证实的，似乎是不存在问题的客观事实。但是，现代解剖学，无论用多么先进的显微镜，也找不到与古典图谱一致的经脉。

那么，经络是否真的存在呢？

答案是肯定的，这可以从下面几个方面看出来：

生活中，有不少的人对经络很敏感，一按穴位就会感觉气往上走。比如说一按合谷穴，被按者就会感觉到气沿着手臂外侧的路线一直往上走。

还有一些皮肤病患者，皮损的表面走向，也跟经络描述的走向差

不多。

另外，曾经有科学家进行研究，在古人描述的经络线路上进行电阻实验，发现经络走向是一种低电阻，比其他部位的电阻要低。

还有科学家发现在经络走向的路线上敲击所发出的声音和其他部位是不一样的。有的还发现经络走向的路线上能发出一种非常微弱的冷光。

以上这些奇妙的现象，足以说明经络确实存在。

经络既然存在，那么它到底是什么东西呢？

在医学界，现在多把经络当作一种哲学的产物，除此之外，还有两种不同的观点：

其一，经络就是现代医学所说的血管神经系统。

这是在生物学、西医甚至中医领域相当普遍的一种观点。因为在古代中国，解剖学很不发达，所以中医文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。一些人在研究中医文献后认为，古人描述经络的许多内容实际上是指血液循环系统及其作用。而目前的医学界，在一点上已达成共识，那就是古代医学的经络系统包括现代医学的血管系统。

《黄帝内经》中对神经没有记载，所说的只是经络。我们知道，神经系统是人体生命活动必不可少的，忽视神经存在和其作用的医学理论绝不可能得到实践支持并流传至今。而《黄帝内经》流传至今并被奉为中医学的奠基之作，这就证明，在《黄帝内经》中，虽然没有记载神经，但其重点描述的经络实质上是与现代的神经作用相同的。现代解剖学也已经证实，人体经络上的穴位往往是神经密集的地方。针灸麻醉、电针疗法等研究表明，不少经络现象也可以用神经作用来解释。

正是出于上述原因，有人认为经络就是血管、神经系统。

其二，经络是现代科学未知的一种系统。

持这种观点的医学界人士认为，从广义上讲，经络系统的确包含

血管、神经系统，也可能包含体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实的一些系统。但是，在他们看来，除了已经被科学发现和证实的系统外，人体还存在一种现代科学未知的系统，这个系统是专属于经络的。通常意义上的经络指的就是这种不同于血管、神经系统等的独特系统。

这个系统有下列特征：

(1)不同于血管以及神经系统的循行路线。《黄帝内经》标明人体有 14 条经脉线和经脉线上的穴位，这 14 条经脉线是客观存在但尚未被解剖学发现的，是经络的核心问题。

(2)经脉与脏腑之间有着独特的关系。各条经脉与相应脏腑联系密切，同样，与该脏腑的生理病理也是联系密切，并且，这些经脉按相应脏腑命名，如心经、肺经、胆经、肠经、胃经等。经脉与脏腑的真实关系是现代科学还没有研究出来的。

(3)独特的理论以及医疗效果。《黄帝内经》中关于经脉的理论认为，经脉是“气”的循行通道。这个“气”指的是什么，还是个未知问题。而按照阴阳相济、虚实相依等不同于西医的中医理论，诸如针灸之类通过对经脉进行刺激而治疗疾病的方式，其疗效也是现代医学所难以解释的。

经络的神奇功效

《黄帝内经》指出：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这句话概括说明了经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要

性。具体说来，经络有以下三大作用：

经络有神奇的感应能力

人身上的每一个部位，乃至每一个细胞，都是在不断进行新陈代谢、不停地排出废物的；人体的经络系统则肩负着气血运行、废物运输的重责。身体哪一块出现问题了，经络就会马上反映出来，就知道是哪条经络、哪个脏腑器官出了问题。所以中医有“诸病于内，必形于外”之说。

经络有神奇的疏导作用

经络是人体气血运行的通路，在担负着运送氧气和营养物质及各种声、光、电、磁等物理能量的同时，必然还要承担把代谢废物排出体外的重要责任。

经络的神奇作用就体现在，既吸收精华，又排泄糟粕，而且高效、快速、精准。所谓衰老，就是不论你是精华收不进来，或者糟粕导不出去，都会造成新陈代谢的减慢。“新”的不能替“代”，“陈”的不能代“谢”，那么就难免出问题了。而在这其中，更常见而又容易被忽视的是，“陈”的没有“代谢”走，废物糟粕在身体里越积越多，又阻滞新东西，废物就久积成毒。所以，“排毒”就成为人体经络的重要职责，对于养生来说，通过经络来“排毒”就是非常重要的一项。

经络有神奇的自我修复功能

经络的修复功能体现在两个方面：

第一个方面是排毒祛邪，“排毒”是维持人体正常的新陈代谢，将人体不需要的废物排出体外。“祛邪”则是调动体内的防御功能，将侵犯人体的邪（即中医上所说的风、寒、湿、燥、火，西医所认为的细菌、病

毒及其他有害物质）予以清除，正所谓邪祛人安乐。

第二个方面是协调全身脏器。经络的修复能力，并不是头痛医头，脚痛医脚，而是调动全身，比如穴位治病，往往是上病下治、腹痛背治，乃至一穴多治。

人体经络是怎样分布的

在《黄帝内经》中，雷公问黄帝，经络到底有哪些呢？它们是怎样分布的？

黄帝回答说经络在人身上非常多，有经有络。经有十二正经，有奇经八脉等。经就是道路，是有路线的，非常清晰的。黄帝介绍得非常详细，描绘得非常清楚，如果不是看到，是不可能描绘得这么清晰、形象的。

从黄帝的描绘中我们可以看到经络在我们人体周身上下都有，是纵横交错的，就像今天我们大家都很熟悉的一个词——“网络”。

具体地讲，经络由经脉和络脉组成，经脉是干线，络脉是支线。经脉分布在人体深层，络脉分布在人体表层。

我们先来了解经脉。那些分布在深层的经脉，可分为正经和奇经两大类。

所谓正经，是指每一条经脉都可以与脏腑一一对应，而且十二正经具有表里关系，分为六阴六阳，阴阳是可以一一对应起来的，很有规律，跟脏腑联系又非常密切，所以叫做“正”。

正经有十二条，即手三阴足三阴、手三阳足三阳，合称十二经脉。

十二经脉为：手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经、足太阳膀胱经。

奇经指的是奇经八脉，它不直接和脏腑相对应，同时这八条经脉又没有表里对应关系，"别道奇行"，所以把它称为"奇经"。

奇经八脉为：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。

下面，我们再来简单了解一下络脉。

络脉是由经脉分出遍布全身的细小分支。十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计 15 条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的腧穴命名。

手太阴络脉曰列缺，足太阴络脉曰公孙；

手少阴络脉曰通里，足少阴络脉曰大钟：

手厥阴络脉曰内关，足厥阴络脉曰蠡沟：

手太阳络脉曰支正，足太阳络脉曰飞扬；

手阳明络脉曰偏历。足阳明络脉曰丰隆；

手少阳络脉曰外关。足少阳络脉曰光明：

任脉之络曰鸠尾，督脉之络曰长强，脾之大络曰大包。

十五络脉的循行分布是有规律的。十二经脉的络脉从本经络延伸出来，均走向相表里的经脉，即阴经别走于阳经，阳经别走于阴经。任脉的别络散布于腹部而下行；督脉的别络散布于腰背部而上行；脾之大络别出后散布于侧面胁肋部。十五络脉具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。

人体十二正经之间有着怎样的关系

人体十二正经之间有着非常奇妙的关系，就是每一条阳经都分别有一条阴经与之相表里，从而形成了阴与阳的协调。《素问·阴阳应象大论篇》中说："阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。"仔细思考，你就会发现这两句话意义深远。阴在人体内，她守候着阳；阳在人体表面，他保护着阴。其实，这不仅是人体内的道理，也是天地之道。就拿一个家庭来说，男人代表阳，他的职责是在外边遮风挡雨，为的是家中妻儿的安康；女人则代表阴，她在家中守候自己的男人，为他营造一个温暖的港湾。如果阴阳失调，家中的妻子不再守候外出的丈夫，这个家就会后院起火；如果外出的男人不再为家人忙碌，而是另有新欢，这个家就会分崩离析。可见，世间万物的道理都是相通的，领悟了这其中的道理不仅可以学好中医，也可以搞好家庭关系。

那么，十二正经的阴阳表里关系具体是怎样的呢？

答案是这样的：手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里。

至于十二经脉的运行路线，是这样的：手三阴经从胸到手，由内而外，手三阳经从手到头，由下而上；足三阳经从头到足，由上而下，足三阴经由足到腹，由下而上。

如果你对天气的变化有所了解，或许就会发现人体十二正经的运

行与自然界天地之气的变化十分相似。地上的水，由于阳光的照晒，变成了清阳之气，蒸发上升，在天上形成了云；云在天空凝聚、温度降低，吸收了浊阴之气，化而为雨，又会从天空降落到地面。这就是气在自然界中的升降循环。有了这个循环，自然界就有了生机；没有这个循环，自然界就会是一潭死水。尽管气的运行变化复杂，但万变不离其宗，那就是：清阳之气上升，重浊之气下降。

人体之气的运行与天地之气的运行一样，清阳之气上出于眼、耳、口、鼻等孔窍；浊阴之气下出于前阴、后阴二孔窍。清阳之气向外开发肌肤腠理；浊阳之气向内归藏于五脏。一旦自然界的平衡被破坏了，天地之气的运行受到了影响，大地就会出现干旱和洪灾。人体的平衡被打破了，阴阳之气的升降宣发受阻，人就会疾病缠身。天地的运行是以阴阳之气的变化为纲纪的，正因如此，才有了春生、夏长、秋收、冬藏，循环往复。

所以，古代的圣人先贤才会上效法天之清阳以养头，下效法地之浊阴以养足，中效法人间之事以养五脏。这就是中医的整体观、辩证观。中医从不死死地盯住某个器官不放，他关注的是整个人的生命运行状态，重视的是人体内的精、气、神。所以，不了解经络，不了解人体之气的运行规律，根本就无法了解五脏六腑，也就无法谈及养生祛病。

什么是奇经八脉

说起奇经八脉，很多人都不会陌生，但如果真要说出一个所以然来，那就不见得能有几个人说得上来了。

那么到底什么是奇经八脉呢？其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类别，它是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

虽然是“别道奇行”，但奇经八脉的功能却是非常重要的。

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，其功能主要体现在以下两方面：

其一，密切十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉以及足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴、阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴、阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。

其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

在武侠小说中，打通奇经八脉，可以使一个人的身体潜能发挥到极致，将功力提升 N 个档次。那么，在具体的经脉养生中，疏通奇经八脉有什么好处呢？

一般来说，疏通奇经八脉，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。疏通奇经八脉的方法是传统养生学中视为珍宝的东西。历代养生大家和医学名家都将其奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。李时珍在《奇经八脉考》中说：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者先天之根，一气之祖。”龙门派第十一代传人，千峰老人赵避尘在《性命法诀明指》一书中首次将此功法披露于

世，并对此功法做了较为详细的介绍。千峰弟子牛金宝在《养生延寿法》一书中对奇经八脉做了比较细致的论述。虽然如此，但要真正的全部了解并掌握运用此功法并非易事。

在奇经八脉之中，任、督二脉最为重要。因为，对于我们所有人来说，任脉是统领所有阳脉的，而督脉是统领所有阴脉的，这二脉在整个养生过程中作用极大，古人曰："任督两脉人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。"所以，我们这里重点介绍一下任督二脉。

一般人对任督二脉的认识多半也来自于武侠小说。金庸、梁羽生笔下的武林高手一旦打通任督二脉，其内力就能迅速提升，跻身顶尖高手之列，这着实令人羡慕。然而，武侠小说毕竟是虚构的成人童话，真正的任督二脉对人体的作用虽然也非常重要，但还不至于那么神奇。下面，我们就来看看真正的任督二脉。

任脉在人体的前面，属阴；督脉在人体的后背，属阳。任脉主导人体手足六阴经，"任"有担任、任养之意，任脉与全身所有阴经相连，凡精、血、津、液均由其主管，故有"阴脉之海"的称谓。督脉主导手足六阳经，"督"有总督、总揽之意，督脉总督一身的阳脉，具有调节阳经气血的作用，故有"阳脉之海"的称谓。当十二经脉气血充盈，就会流溢到任督二脉，任督二脉气机旺盛，则会循环作用于十二条经脉，所以"任督通则百脉皆通"。

至于"打通任督二脉"，其实是一个前提就错了的命题。据《黄帝内经》的叙述，可以了解十二经脉与任督两脉的循环次第。经脉的流注从肺经开始，依次循环到肝经，再由肝经入胸，上行经前额到头顶，再沿督脉下行至尾闾，经阴器而通任脉上行，然后再回流注入肺经。《黄帝内经》中说："此营气之所行，逆顺之常也。"按照《黄帝内经》所述，任督之气是在人体自然运行的，每一个正常人，其任督两脉本来就是通的，何须再打通任督二脉呢？

经络养生的三大主要方法

很多人一提起经络、穴道、按摩、针灸之类的中医名词都会顿生神秘之感，觉得其玄之又玄，对于掌握其中的经络刺激法更是连想都不敢想。事实上，有些事情并不像我们想的那么复杂。在这里，就教大家几种一学就会的经络刺激法，相信它们一定会给大家带来一种豁然开朗的感觉。

最具代表性的刺激法——指压

在家庭中能进行的穴位刺激中，最普遍的就是指压。不要小看你的手指头，它也蕴涵着很多玄机呢。

指压的第一个诀窍是利用容易施力的大拇指，或食指、中指，用指腹按压，可以加重压力，而且长时间按压也不觉得疲倦。

还有一个诀窍，就是按压的补泄之分。有慢性病或者长期营养不良的人往往身体虚弱，这时要予以轻刺激，温柔一点，称为补法，即补充能量，使器官恢复到正常水平。当某些患者神经亢奋、疼痛较强时，要予以重压，称为泄法，即抑制过高能量的刺激法。总的来说，每次按压 3～5 秒钟，中间间隔 2～3 秒钟，重复 3~5 次，效果最好。

效果最明显的刺激法——灸法

灸法属于针灸疗法之一。指用艾草等药物在穴位上灼烫、熏熨以治病和保健的方法。

在具体操作时，首先在手掌中放置艾草，并将它捻成细长状，然后在其尖端部分2~3厘米处摘下，制成大约米粒一般大小的金字塔形灸。

用少许水将皮肤弄湿，在穴位上放上上面所说的灸，如此艾草容易立起来，然后点燃线香，引燃艾草，在感到热时更换新的艾草。

除了直接燃烧艾草，最简单的灸法是线香灸。具体做法是，准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴道，一旦感到热，便撤离。一个穴道反复5~10次。

学会利用身边的器物——代替物

把五六支牙签用橡皮条绑好，以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴道。刺激过强时，则用圆头部分，此法可以出现和针灸疗法相同的效果。

不喜欢针灸的朋友，可以用吹风机的暖风对准穴道吹，借以刺激穴道。这其实就是温灸的一种。

体质虚弱的人，肌肤较容易过敏，很小的刺激往往也受不了，此时可利用旧牙刷以按摩的方式来刺激穴道。

以手指作按压的时候，想省劲一些的话，可以用圆珠笔替代，方法是用圆珠笔头压住穴道，此法压住穴道部分的面积广，刺激较缓和。

脊椎的两侧有许多重要的穴道，可惜的是，自己无法好好地刺激它们。如果有软式棒球，即可轻易地达成目的。仰卧，将球放在背部穴道的位置，借助身体的重量和软式棒球适度的弹性，穴道可获得充分的刺激。

第二章

健康无小事——经络养生必须注意的事项

如何确认自己身上的经络是否通畅

如何确认自己身上的经络是否通畅呢？一般来讲，可以参考以下几个方法进行检查：

身上的肉捏着是否会痛

用手捏你身上的肉，包括腿上胃经、胆经、肝经、肾经，上臂的三焦心经、小肠经的部位，只要感觉痛，那么你肯定是经络不通了。还有些朋友，后背像一块板一样硬，别人稍微捏一下，就生痛生痛的，这说明他后背的膀胱经全堵住了。这样的人，会一天到晚的感觉特累，特疲倦。

为什么这么说呢，它有什么道理吗？中医认为，通则不痛，痛则不通。捏着肉痛，那就说明经络不通了。

是否有明显的过血现象

很多人可能有过这样的感受，你用一只手攥住另一只手的手腕，一定要攥紧，当过一分钟左右的时候，你会看到被攥住手腕的手掌逐渐从红色变成了白色，而当你突然松开的时候，你会感觉一股热流一直冲到了手指尖，同时手掌也会从白色变成红色，这种现象就称为过血，这说明你的经络是通的。

对于手掌而言，你很容易了解到过血现象，但你的下肢、你的脚是否有过血现象呢？这就不太好做了。在现代社会，有不少的女性朋友有

手脚冰凉的症状，这说明气血亏得很厉害，无法到达肢体末端。那怎样知道你的下肢是否过血呢？可以让别人帮忙，压住你的股动脉，大约一分钟以后，猛地松开手，看看你的血能否冲到脚趾尖？最好的情况是能冲到脚趾尖，而且过血的感觉是呈圆桶状，前后腿一起过。但很多人都过不了膝盖。但凡这种人，都需要好好打通经络。

平躺下肚子是否会塌陷

肚子上集中了人体很多的经络，因此，这个位置的经络是否通畅非常重要。那怎样的肚子代表这里的经脉是通畅的呢？除了手捏着不痛之外，还有一点就是肚子要塌，什么叫塌呢？就是平躺在床上，要能显出肋骨来，往肚子上浇点水而不会流，这样的肚子才叫好肚子。有句话叫：肚子软如棉，百病都不缠。打通肚子这段的经络，主要靠的是刮痧和按摩，一般不适合拔罐。

按摩经络之前应该注意些什么

无论是治病还是自我保健，按摩时都应保证安全可靠，所以应在手法、力度、器械、身体病变部位和体质、年龄等方面引起注意。

按摩室内要保持清静、整洁、避风、避强光、避免噪声刺激、保持空气新鲜。

按摩前要用温水洗脚，全身放松，情绪稳定，仰卧床上休息片刻，他人按摩时取坐势，在膝盖上置条毛巾，双足放在按摩者的膝盖上，并将注意事项告诉被按摩者，以便双方配合良好。

按摩者的手指甲要保持清洁。有皮肤病者不能从事按摩，以防传染和危害自身。

按摩者在按摩每个穴位和病理反射区前，都应测定一下反射痛点，以便有的放矢，在此着力按摩，取得良好的治疗效果。

按摩力度要按照不同体质、不同病症以及穴位适宜的手法要求，变化运用。

进行按摩，最好每日有固定的时间，每次按摩 20～30 分钟，每日 1～2 次。每次按摩的效果以感到口渴为宜。

按摩过程中，如有不良反应，应随时提出，保证治疗的安全可靠。如出现发热、发冷、疲倦等全身不适症状，属正常现象，应坚持治疗。

注意：并非所有病症都适合于按摩，当有如下情况出现时应禁忌按摩：

各种骨关节结核、骨髓炎、骨肿瘤、骨折患者严禁按摩；足部穴位及反射区有严重的皮肤溃烂、出血、传染性皮肤病时应先行治疗，严禁发作时按摩；严重心脏病、高血压、精神病及脑、肺、肝、肾等病患者一般禁忌手足部的穴位刺激；妇女妊娠期、月经期，禁忌按摩，以免引起流产或出血过多，特别是与妇科相关的穴区，严禁暴力按压刺激；各种急慢性传染病、胃十二指肠溃疡或穿孔者应严禁按摩；有血液病或有出血倾向的患者，严禁按摩，以免导致局部组织出血；空腹时禁忌足部穴位及反射区的按摩，一般，饭后 1~2 小时再开始按摩。此外。如果手法不熟练，忌用外力大力刺激穴位，以免造成对身体的伤害。

对于日常保健按摩，用力不可过大，也不可在一处穴位长时间停滞用力，应该在全手足按摩的基础上进行重点反射区按摩。

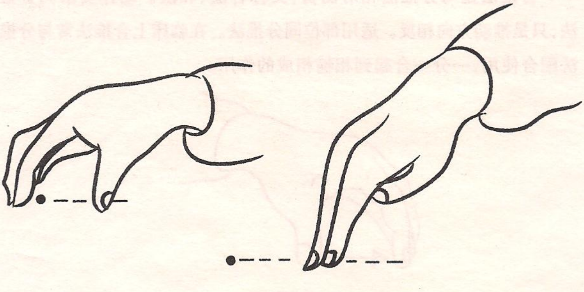
掌握经络按摩的一些常用手法

按摩手法是指用自己的或他人的手，在自己或他人的体表上，按照各种特定的动作技巧进行操作的方法。其手法的正确与否以及熟练程度如何，直接影响到按摩的效果。古人对按摩有一个基本要求，就是"一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出"。要想做到这种效果，就要在按摩手法上好好下工夫。

按摩手法很多，如推、揉、抹、擦、拍、点、啄、叩等，无法一一例举。下面介绍十种常用的手法。

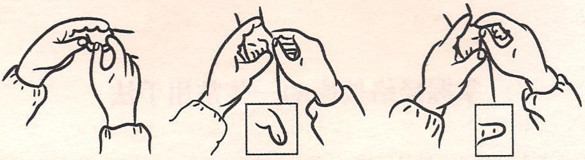
推法

（1）直推法，用拇指或食、中两指指腹在一定部位上轻快地做直线移动。



直推法

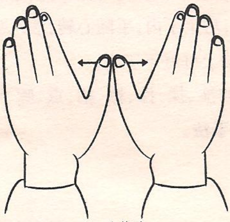
（2）旋推法，以拇指指面在穴位上做顺时针方向的旋转推动。



a　　b　　c

旋推法

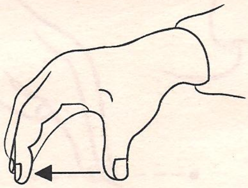
（3）分推法，又称分法。用两手拇指指腹由一处向两边分开移动，起点多在穴位上。常用于胸腹、前额与腕掌部。



分推法

（4）合推法

合推法是与分推法相对而言，又称合法、和法。动作要求同分推法，只是推动方向相反。适用部位同分推法。在临床上合推法常与分推法配合使用，一分一合起到相辅相成的作用。



合推法

推法在操作时一般要用介质以增加润滑作用，如水、葱姜汁、滑石粉等。频率每分钟 200~300 次，用力柔和均匀，始终如一。

揉法

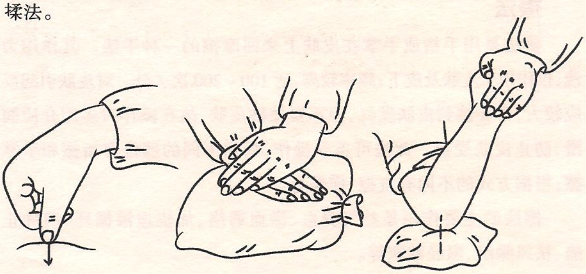
用指端（食、中、拇指均可）或掌根，在选定的穴位上贴住皮肤，带动皮肉筋脉做旋转回环活动，称揉法。治疗部位小的用指端揉，大的用掌根揉。注意操作时压力轻柔而均匀，手指不要离开接触的皮肤，要带动皮下组织，频率每分钟 200~280 次。



揉法

按法

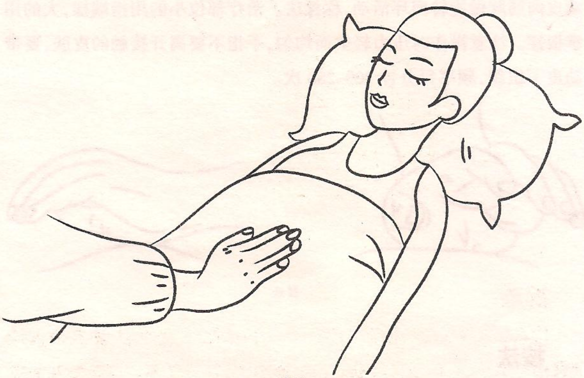
以拇指或掌根在一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压，常配合揉法。



按法

摩法

以手掌面或食、中、无名指指面附着于一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针方向环形摩擦，多用于胸腹部。操作时要轻柔，速度均匀协调，压力大小适当，频率每分钟约 120 ~ 160 次。



摩法

擦法

擦法是用手指或手掌在皮肤上来回摩擦的一种手法。其作用力浅，仅作用于皮肤及皮下；频率较高，达 100 ~ 200 次 / 分。对皮肤引起反应较大，常要擦到皮肤发红，但不要擦破皮肤，故在操作时多用介质润滑，防止皮肤受损。此法可单手操作，根据不同的部位有指擦和手掌擦；根据方式的不同有直擦、横擦等。

擦法的主要作用是益气养血、活血通络、加快血液循环、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒等。



擦法

捏法

用双手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，拇指伸直对准食指前半段，然后顶住皮肤，拇、食指前移，提拿皮肉。自尾椎两旁双手交替向前，推动至大椎两旁，算作捏脊一遍。



捏法

捏法俗称“翻皮肤”，常用于背脊，又称“捏脊疗法”，可治疗多种疾病，又是保健按摩常用手法之一。操作时用力大小适当，不可拧转；提起皮肤紧松多少适当；捻动向前须作直线前进。

掐法

用拇指指甲重按穴位，常用于急症。掐法是重刺激手法之一，掐时要逐渐用力，注意不要掐破皮肤，掐后轻揉局部，以缓解不适。



掐法

搓法

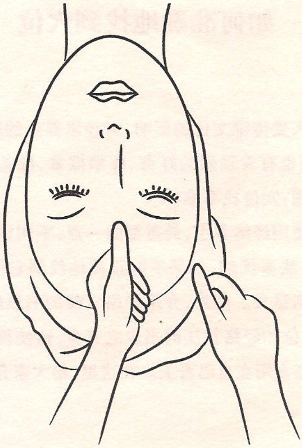
用双手掌心相对用力，夹住一定部位，如臂部，然后双手交替或同时用力快速搓动，并同时做上下往返的移动，称为搓法。



搓法

抹法

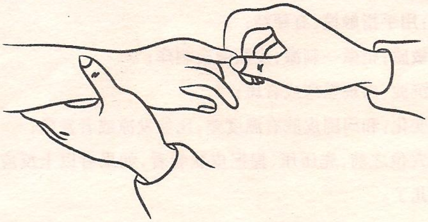
用单手或双手拇指面紧贴皮肤，做上下或左右往返移动，称为抹法。



抹法

捻法

用拇指、食指指面捏住一定部位，做对称的用力捻动，称为捻法。



捻法

如何准确地找到穴位

目前,很多人受传统文化的影响,对经络养生的理念很是认同,对经络穴位的作用也有着强烈的好奇,摩拳擦掌,准备一试。可刚一出手,就遇到了难题:穴位找不准!

毫无疑问,使用经络养生,最重要的一点,不用说,就是找对地儿,不管你介绍的方法多优越,如果不能正确地找到它们,一切都是枉费力气,不具有任何意义。此外,介绍经络穴位的书虽然很多,但简便而且详细地介绍穴位和经络找法的书少之又少,这使得很多人空有一堆疗法,却不知道怎么用在自己身上。在这里,给大家介绍两种能简便地找到穴位的诀窍。

找反应

身体有异常,穴位上便会出现各种反应,这些反应包括:

压痛:用手一压,会有痛感;

硬结:用手指触摸,有硬结;

感觉敏感:稍微一刺激,皮肤便会刺痒;

色素沉淀:出现黑痣或者斑;

温度变化:和周围皮肤有温度差,比如发凉或者发烫;

在找穴位之前,先压压、捏捏皮肤看看,如果有以上反应,那就说明找对地儿了。

记分寸

中医里有"同身寸"一说，就是用自己手指作为找穴位的尺度，大拇指的指间关节的宽度是一寸，食指和中指并列，从指尖算起的第二关节的宽度就是两寸，把四指并拢，第二关节的宽度就是三寸。

经络按摩要把握好力度

现在很多人做按摩时有个错误的认识：力度越重越有作用。其实不然，被按摩者应该是感觉略微酸痛，但完全可以承受，不会感觉心慌、头晕、恶心等为最佳力度。若过轻，起不到治疗的作用，若过重，则会造成其他伤害，比如韧带、肌肉、筋膜等组织都有可能因为按摩力度过大而受伤，对老年人来说，后果则可能更加严重。另外，如果老年人有心脏病、高血压等，还可能因为力度过大而导致这些疾病复发。

大家在感觉浑身发紧、酸痛或者为疾病困扰时，可以让身边的亲人或朋友帮助按揉，但这样按揉力度不要太大，轻些为宜，可以起到放松肌肉、促进血液循环的作用。

一般人很难准确找到正确的反射区，如果力度过大，就会出现不良反应，如筋膜发炎、头晕恶心、心慌、心律失常等。力度较轻，则对反射区不会有什么影响。这个道理同时适用于全身按摩，如果力度不大，即使穴位找不准，也能起到放松、活血等保健的作用。但力度过大，很可能会损伤腰部、颈部的神经，出现手麻、脚麻等不良反应。

如果颈部受损，会感觉头晕、恶心、视物不清、肩部不适，甚至会影响脊髓导致瘫痪；如果腰部受损，会出现下肢疼痛、麻木甚至瘫痪。所

以在这里提醒大家，力度不大的按揉可以起到一定的保健养生作用，但是如果希望通过按摩、刮痧、拔火罐来治疗一些疾病，那就必须要找专业人士来为你服务。

注意经络按摩后的身体反应

每个人在按摩后均会有不同的反应，在做经络按摩尤其是做自我按摩的时候，要多体会按摩反应，一方面可以体会按摩效果，另一方面还可以不断地改进自己的手法。按摩反应可分为正常反应、不正常反应和无反应。

正常反应

如果按摩手法正确，用力大小适当，时间长短合适，将出现以下正常的按摩反应。

酸胀和轻度疼痛是在按压穴位时经常出现的反应。这可能是由于局部经络不通，气血瘀滞的缘故，在穴位处出现这种感觉叫“得气”。如在损伤和病痛部位出现，则说明该处有瘀血，组织水肿和代谢产物的积聚，这正说明病痛就在于此处。此时不要改变按摩部位，应先减轻按摩的力度改用轻手法继续进行按摩，并逐渐增加刺激强度；按摩时间也应适当地延长。这样就会收到满意的效果。

发热常出现在摩擦类手法后。它也可出现在其他按摩手法后，尤其是按摩时间较长时。这是由于局部皮肤等组织受到按摩刺激后，神经兴奋、血管扩张改善了局部血液循环的缘故。这正是治疗疾病和预

防保健的需要。

出汗是被按摩的局部皮肤较为常见的现象。这是由于局部皮肤的曲腺和皮脂腺在皮肤血管扩张、神经兴奋的同时分泌功能增强的结果。这对提高局部皮肤的免疫功能、增强抗病能力是有益的。

呼吸加深或大口喘气是按摩时常见的现象，这个动作多半是不由自主的，事后感到舒适。这可能是按摩刺激病损或疲劳部位时，局部组织缺氧信息通过神经反射传到中枢引起的。这很像人们在困倦时打呵欠的情况，出现这种情况说明按摩得法。

无反应就是按摩后没变化。这常因按摩手法太轻或未按摩到恰当的部位，故没达到按摩的目的。遇到了这种情况不用着急，只要坚持练一练手劲，熟悉一下穴位和按摩的部位及推敲一下自己的手法，一般都会得到满意的效果。

舒适是按摩的目的。在按摩以后，人们常常感到局部或全身舒适，这正是按摩后局部组织供血和供氧改善，二氧化碳和代谢产物随血液排出体外，病痛得到缓解的表现。

不正常的反应

在按摩手法不当时，过重或过轻都会出现不正常的按摩反应。

疼痛加剧常常在手法过重时出现，对于慢性疼痛性病变，手法得当的话不应该出现疼痛加剧。如果初学按摩者，遇到这种情况更应先想到手法过重问题，其次是局部组织娇嫩或体质弱及适应能力差的缘故。出现这种情况要立即调整手法，从轻手法慢慢开始，或先做其周围组织的按摩，最后再做该部位。

青紫瘀斑的出现也是按摩后的不正常反应。其原因可能是手法过重，或用指甲不适当地刺激了皮肤，更重要的是注意检查是否有血小板减少和其他凝血不良的原因。针对以上原因采取适当措施就可以解

决出现青紫瘀斑的问题。

异常情况的出现要引起注意。如按摩此处其他部位出现了意想不到的症状或者受伤后经按摩反而不能活动等。出现了这些情况最好立即停止按摩，到医院检查，进一步诊断后再做治疗。

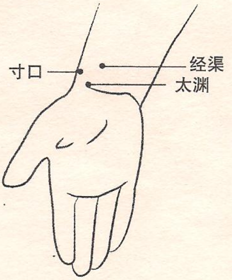
第三章

养生先养经——认识和掌握人体的十二正经

肺经——调诸脏即是治肺

学习中医经络养生，认识人体的十二正经，第一个要讲的就是手太阴肺经，人身上的很多疾病都是与肺经联系在一起的。

《黄帝内经》中说“肺者，相傅之官，治节出焉”，也就是说，肺相当于一个王朝的宰相，一人之下，万人之上。宰相的职责是什么呢？他了解政务、协调百官，事无巨细都要管。肺是人体内的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，所以《黄帝内经》里有“肺朝百脉”一说。大家一定很奇怪，为什么中医几个指头在左右手腕上一摸，就能知道五脏六腑的情况？就是因为人体内有这个肺经。皇帝要想知道国家的情况，怎么办？他首先要问宰相。医生要知道人身体的情况，首要就要问一问肺经，问一问寸口。寸口在两手桡骨内侧，手太阴肺经的经渠、太渊二穴正在这个位置，它们是桡动脉的搏动处。



很多人都知道，有咳喘症的一大病根就在肺上，按摩肺经穴位就可有效治疗咳喘。事实上，肺经的功效是非常大的，它上可疏解肝经的郁结，中可运化脘腹之湿浊，下可补肾中之亏虚，不是一个咳喘所能代表的。退一步讲，即使是咳喘症，也很少由肺经直接引起，多是其他脏器波及。由肝火引起的叫“木火刑金”，去肝火就好，由肾虚引起的叫“肾不纳气”，补肾气即有效。由脾虚引起的叫“痰湿蕴肺”，健脾去湿最佳。还有外感咳嗽，多由风寒引起，那就赶走膀胱经之风寒。通常，咳喘的病总会迁延不愈，古时便有“内科不治喘”之说，其实多是因见肺治肺，有痰化痰，宣来降去，不治根本，才成痼疾。肺本是娇脏，最怕攻伐，所以“调诸脏即是治肺”实乃真知灼见。

《黄帝内经》上说：“诸气者，皆属于肺。”这真是金玉良言，这是说气虚的培补、气逆的顺调、浊气的排放、清气的灌溉，都可以通过调节肺的功能来实现。《黄帝内经》中还说：“肺主宣发肃降，肺是水上之源，肺开窍于鼻，肺主皮毛。诸气愤郁，皆属于肺，在志为忧悲，在液为涕，在体合皮毛，在窍为鬼。”古人不但给我们讲述了肺的功效，还告诉了我们具体的治疗办法。倘若你忧郁很久了，郁结之气难以排解，从哪里宣发呢？

有一位六十来岁的退休干部，因为儿女的事情与他的老伴发生争执，心情变得极坏，不巧又遭遇风寒，结果在内外夹攻之下，胁肋产生了比较强烈的痛感。医生给他开了舒肝止痛丸，可是吃完药胁痛不但没好，还咳嗽上了。之后，他求助一位全国著名的老中医。这位老中医用取嚏法，他连打了十来个喷嚏，头部微微出了些汗，胁肋的疼痛当时就减轻了。老中医说：“既然有了咳嗽症状，就吃点通宣理肺丸将痰排出才好。”于是他先后吃了4颗通宣理肺丸。只一天的工夫，咳嗽、胁痛就都治愈了。

其实，肺经的功用不止这些，因为它和肺、大肠、喉咙等器官的联

系相当密切，只有保证了肺经的畅通，这些相关器官的功能才能得到保证。肺经不通时，人体的这些器官就会出现问题。

肺经上有一个穴位非常重要，这就是列缺穴。把两只手的虎口交叉，然后按下来，食指终点的位置就是列缺穴。这个穴位是三经交汇的地方。《四总穴歌》中说："肚腹三里留，腰背委中求，头颈寻列缺，面口合谷收。"其中的"头颈寻列缺"，就是说，列缺穴可以治头部的很多病症，大家在头痛时不妨多按这个穴位，保证你会收到意想不到的良好效果。此外，平时也应该多按摩这个穴位，可以起到清肺热、补肺气的养生功效。



大肠经——人体淋巴系统的保护神

大肠经是和肺经关系非常密切的经脉。呼吸系统有疾病时，以大肠经上的曲池穴位为治疗点，是经常使用的疗法。现代医学中，大肠是承接小肠以下的直肠、结肠、盲肠，并以下连接肛门为终点的消化器官之一。然而，以中医学而言，大肠是指从肚脐上约 1.5 寸的穴位开始，经直肠直通肛门的整个系统。

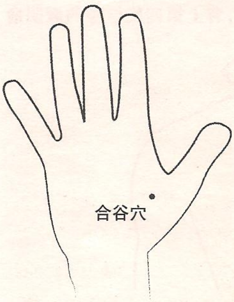
大肠经为多气多血之经，阳气最盛，用刮痧和刺络的方法，最善祛

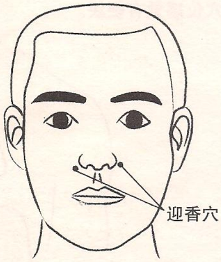
体内热毒。若平日常常敲打，可清洁血液通道，预防青春痘。大肠经对现代医学所讲的淋巴系统有自然保护功能，经常刺激可增强人体免疫力，防止淋巴结核病的生成。

大肠经在十二正经中有独特的应用，其养阳、生津、通腑是其他经脉所不具有的功能。大肠主津，津液运行正常，皮肤才能滑润光泽；如果津液不足，则皮肤会出现皱纹，同时也会生出多种疾病。

人体大穴合谷穴就在大肠经上，合谷穴是一个很重要又好用的穴位。为什么叫合谷穴呢？就是因为它的位置在大拇指和食指的虎口间，拇指食指像两座山，虎口似一山谷，合谷穴在其中，因此得名合谷。合谷穴具有疏风止痛，通络开窍之功。中医认为，合谷穴能够调节人体生命活动的原动力。坚持按揉刺激该穴，可以获得自然治愈疾病的功效。

除了合谷穴外，大肠经上的迎香穴也有妙用。迎香穴在鼻翼最宽处的两边，如果在便秘时按揉迎香穴，还可以起到通便的作用。天天坚持按揉迎香穴，再配合充足的睡眠和适量多饮水，还可有效预防感冒。





心包经——包治百病的救命之经

古时候的中国人，视心脏为人体重要的器官，故认为心脏外有一层膜保护心脏，而此膜即称为心包。因此，心包有保护心脏、使心脏机能正常运转的功能。

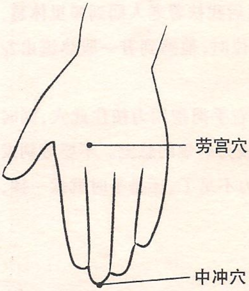
心包经是通过分隔胸腹的三焦中的膻中、中脘、阴交三个重要穴位的经脉，通过胸部后，经侧腹、手的内侧、手掌、中指一直下来。心包经可以通治上、中、下三焦的病症，可"包"治百病！

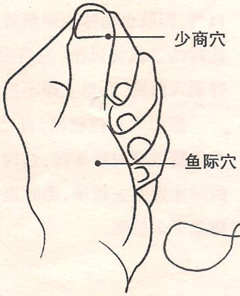
心包经包围心脏，有保护心脏作用，若有受损其所呈现的症状和心脏受伤害时一样，如脸部上火、发红，心悸、目黄，沿着心包经的经脉由胸到侧腹会产生疼痛、麻痹感，并伴发抽筋、手掌发热等症状。心包经有异常时，压迫胸部的膻中穴位有痛感，背上第四胸椎旁的厥阴俞穴位感觉有硬块。



心包经可令人心情愉快，郁闷时，可以做一个简单的动作——鼓掌，就是两手相互对击，啪啪作响。事实上，这一个简单的动作也有着很好的养生功效。原因在于，手掌中央有心包经通过：大陵穴位于手腕

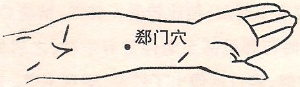
内侧横纹中央，劳宫穴位于握拳时中指尖点按位置，中指尖是心包经的井穴中冲穴。小指侧有心经通过，大鱼际还有肺经的鱼际穴，两大拇指桡侧还有肺经井穴少商穴。故此，鼓掌动作可以振奋心包经、肺经、心经。所以说，日常生活中，不要吝惜您的掌声，给别人以赞许和鼓励，也给自己以欢乐和健康。





另外，在参加考试、面试或者是在其他重要的场合时，如果出现紧张、心跳过速的情形，做一个动作就可以使这种紧张的情绪得以缓解，那就是握拳振臂为自己加油鼓劲。这不仅是一种心理刺激，从经络学上讲也有一定的道理，因为，握拳时中指尖的中冲穴正好点按在劳宫穴上，这看似平常的动作可以充分刺激心包经的相关腧穴，激发心包经的能量，使人心情舒畅、坚定信心。

心包经的穴位不多，但有些穴位是专病专穴，是其他的穴位无法取代的。比如郄门穴，对于防治心绞痛疗效神奇。



记得有一天天气较冷，我刚一出门，就看到邻家一位七十多岁的老大爷脸色煞白，头上大汗淋漓，右手捂着胸口，斜靠在墙角的地上，话都说不出来了。我见此情形，料定是他的心绞痛犯了，想起了一个穴位——郄门，便撸起老人左臂衣袖，用我的左手大拇指点按住郄门穴，右手攥住老人的左手掌进行顺时针旋转。一分钟的光景，老人长出一口气，四肢也由冰凉逐渐转暖；五分钟以后我扶着老人回到屋里休息，此时他已谈笑风生，说当我按住他的穴位时，他感到有一股热流由左臂涌入前胸，心里立即不再发紧了。

郄门穴穴位较深，自己按摩时可用右手拇指用力按住此穴，同时左手腕做顺时针旋转，这时此穴就会有较为明显的感觉。不要等到发病时才想起去按摩，那时定是心有余而力不足了，还是平时就揉一揉，防患于未然吧。

三焦经——人体中无言的“神医”

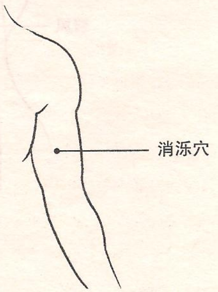
三焦经分布在人体体侧，就像一扇门的门轴。所以中医学里有一种说法叫做“三焦为枢”，也就是枢纽的意思。

许多病痛潜伏在三焦经上，只要学会运用三焦经这个无言的“神医”，就会对养生祛病起到你意想不到的功效！例如掐中渚穴可以治小腿抽筋，掐支沟穴可以治胁痛岔气，掐液门穴可以治口干咽痛。

有这样一位老年朋友，他比较爱发脾气，情绪总是不稳定，而且一紧张就胸闷，平时与邻里甚至老伴常有争吵，之后他就会莫名地胸闷憋气。厉害的时候，胸口就像上了铁箍，喘息不得。经过西医多次体检

也没查出一点毛病，都认为他是神经太紧张了！有一次，他与别人一起玩麻将，旁边有人在给他出招的时候无意间用拳头捶了他的胳膊一下，原本是无意之举，而且这个人的力量很轻，可结果他却痛得不得了，捂着肩膀直叫疼："哎哟，你轻点，我这老胳膊老腿哪经得起你这样打！"其实对方根本没用力，打牌的人也觉得他大惊小怪，不就轻敲了一下胳膊嘛，哪至于这样？大家都知道他平时脾气不好，爱为小事生气，以为他这次还是如此。可看他又不像是故作姿态。我当时正好也在场，感觉很奇怪，以我对经络的了解，我认为他的三焦经上肯定隐藏着什么疾病，于是便暗里决定要给他治一治，于是我在旁边又用手突然按了按他的伤处，他疼得直咧嘴，准备转过身来就骂，可当他看清是我时，愣了一愣，然后带着疑惑的表情问我："萧老师，原来是您啊！这是怎么回事，您为什么要突然按我的胳膊了。"我没有回答他的问题，而是问道："先别说这个。你现在感觉怎么样？"他高兴地说道："您一说，还真是的，我刚才还胸闷得很，经你这一按，倒是痛快很多了。"边说边自己按摩起被敲疼的那块肌肉，结果，胸闷很快就完全消失了。

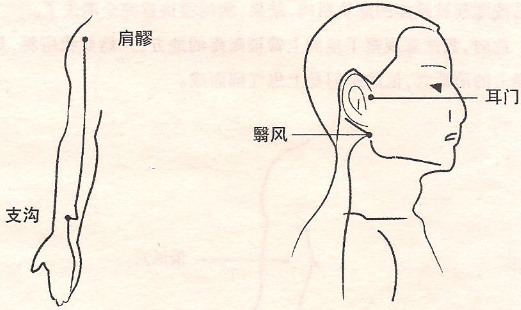
此时，我注意观察了他的上臂被敲疼的地方，果然如我所料，是三焦经上的消泺穴，他的胸闷是上焦气郁而成。



那么，三焦经既然这么神奇，老年朋友又该怎么应用它进行养生保健呢？

第一，循经按揉或敲击。三焦是看不到摸不着的一个东西，我们怎么理解三焦经呢？其实，三焦经所治的这些病基本上都是经络循行所过的地方的一些病。三焦经是主枢，是门轴，不管是外面的东西要进去还是里面的东西要出来，都得经过门，都得转门轴，所以三焦经也能用在其他一些病的治疗和预防当中。我们在应用三焦经的时候，要注意一下时间问题。什么时候揉三焦经最好呢？三焦经的气血在亥时达到顶峰，也就是晚上 9 点 ~ 11 点，这时候不管是工作还是休息的人都会犯困，所以选择这个时间段按揉三焦经，对全身都有很好的保健作用。

第二，重点穴位的按揉。三焦经在针灸临床上的应用一般以治疗发热、外感风寒或者面瘫以及耳聋耳鸣等比较常见。在自我保健中的应用不及临床上那么多和广，大家只要掌握常用的几个重点穴位，如支沟、肩髎、翳风、耳门等就可以了。



心经——关乎生死的人体大经

心是人体最重要的器官，因为在医学史上，心死亡曾经很长时间是死亡标准的统治者。即使现在脑死亡成为了主要标准，可是心的作用仍然是巨大的。

《黄帝内经》上说："心者，五脏六腑之太主也，悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。"

《黄帝内经》上也说："（心）主明则下安，以此养生则寿，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。"

这些金玉良言都是在告诉我们，养生必须养心，如果心神混乱，却想身体健康，根本是不可能的。也许您会问了，养心又谈何容易呢？《黄帝内经》上说："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"这话虽然是至理名言，却不好操作。于是《黄帝内经》上又说了些具体的养心之法："美其食，任其服，乐其俗。"不管是粗茶淡饭还是海味山珍，都吃得津津有味；不管是名牌西服，还是廉价布衣，都穿得落落大方；不管是阳春白雪，还是下里巴人（两首古曲，一雅一俗），都听得声声悦耳。还有"以恬愉为务，以自得为功"，也就是说，以让"身心保持愉快"为生活的第一要务，以"让精神感到满足"为事业的最大成功。如果您能按此心法来养心，何愁万病不祛，清福不来？

俗话说："药能医假病，酒不解真愁。"真正的病根在心，岂是药力所能及？但药能减轻病痛，正如酒可令人昏眠，在我们尚未"明心见性"之前，还将是我们的伙伴。

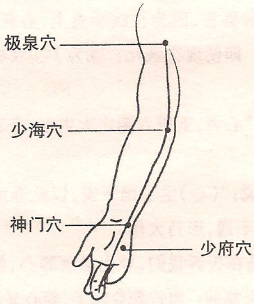
而按摩心经，就是最好的药，就是最纯的酒。沿着心经的走向，可以找到以下要穴：

极泉穴在腋窝中，点按可使心率正常，又治劳损性肩周炎；

少海穴在肘纹内，拨动可治耳鸣手颤及精神障碍；

神门穴在掌纹边，点掐可促进消化，帮助睡眠，预防老年痴呆；

少府穴在手掌感情线，可泻热止痒，清心除烦，通利小便。



此外还有4种常用调心的中成药——柏子养心丸、天王补心丹、牛黄清心丸和人参生脉饮，大家可以根据自己的体质和症状，参选而用。

以下顺口溜也可以助您一臂之力：

心慌气短食不下，可服柏子养心丸。

口燥盗汗大便干，快用天王补心丹。

夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安。

常服人参生脉饮，气阴同补功效全。

小肠经——反映心脏能力的镜子

天天守在电脑旁的朋友们通常都会肩膀酸痛，有的人站起身活动一下，很快就恢复如常；而另一些人则会日渐加重，先后背痛，然后脖子也不能转动，手还发麻。医院通常诊为颈椎病。颈椎病其实多数是心脏供血不足，造成小肠经气血虚弱所致。观察一下小肠经的走向就会发现，从脖子到肩膀，再从胳膊到小手指，一路下来，正是你平常出现症状的部位。

有的人总是爱胸闷、胃堵，还有些人脾气很急，老是心烦气躁，动辄要与人嚷嚷，这时就一定要按摩三焦经和小肠经。

有的人不从事案头的工作，肢体也总是在运动之中，那么他们心脏供血不足的情况又怎么检查呢？有一个很简单的方法，我们知道在胳膊肘的略下方有一根麻筋，小的时候打闹玩耍经常会碰到它，总会过电般一麻到手。这条麻筋就是小肠经的线路。你可以用拳头打一下这条麻筋，看看能不能麻到小手指去。如果一麻到底，证明你的心脏供血能力还是不错的；如果只痛不麻，那你的心脏已经存在供血不足的情况了。另外还有一个更简单的测试法，只要行个军礼，看看上臂靠近腋下的肌肉会不会很松弛，松弛就是此处气血供应不足了。这里正是小肠经，而小肠经是靠心经供应气血的。

我有个朋友，快 60 岁了，有一段时间，他总是胸闷、胃堵，尤其是一紧张或看了点文章和电视新闻，就堵得像胸口压了块大石头一样，呼吸费力，说是精神因素，可实在憋闷得厉害。去医院检查，总以为他

是胃炎，心脏也查不出任何毛病。于是吃了许多治疗胃的药物，可憋闷还是常常不请自来，去不了根。有一次聚会，他任何东西都没吃就已经开始胸闷憋气。我帮他按摩三焦经和小肠经，按摩三焦经时，他感觉只有些酸，可当触及小肠经上臂的部分时，发现他那里的肉松弛若棉，里面有许多网状的粘连的东西，手还没用多大力，他已经刺痛难当，直叫我轻点儿。我问："胸还憋闷吗？"他惊喜地说："奇怪啊，不憋了！胸闷和胳膊还有关系啊！""是啊，心血不足啊，当然憋闷了！""可我没心脏病啊！"我说："这团肉再松下去，你离真正的心脏病也就不远了！"于是我叫他回去好好调养小肠经，几个月后复查，那团松松的棉花已经有弹性多了，按摩也不刺痛难忍了，当然最主要的是胸闷对他来说已经是稀客了。

通过了解心脏和小肠经的表里关系，我们不但能预测心脏的功能状况，还能够用调节小肠经的方法来治疗心脏方面的疾患。由此可见，小肠经就好像是一面反映心脏能力的镜子。

小肠经上有两个穴位对我们养生非常有用：

第一个穴位是后溪穴。这是个非常重要的穴位，是八脉交会之穴，这个穴位与督脉相通，可以辅助治疗腰痛、腰间盘突出，还对落枕、肩膀痛有一定的疗效。这里再告诉大家一个小技巧：对于长期在电脑前工作或学习的朋友，每过一小时把双手后溪穴放在桌沿上来回滚动三到五分钟，可以缓解调节长期伏案以及电脑对人体带来的不良影响。



第二个穴位是养老穴。位置在小臂背面尺侧，尺骨小头近端桡侧凹陷中。顾名思义，养老穴就是专属于老人的穴位，各位想敬老的朋友不妨让父母多按按这个穴位，对老年人的眼花耳聋，肩、背、肘、臂酸痛，急性腰痛等，都有很好的预防作用。



脾经——按揉脾经，百病不生

在中医的理论中，脾的功能非常巨大，被称为是“气血生化之源”，运用经络健脾法就可以迅速增强人体的气血。

任何疾病，都是在人体内有瘀血的情况下生成的，而脾正具备了生成气血和运送气血两大功效。只要把脾养好了，就可以百病不生，即使有病也会很快痊愈。

通过饮食来健脾，的确是不错的方法，但是好多人不适应或不吸收，怎么办呢？其实，最安全有效且持久的方法就是揉按脾经。

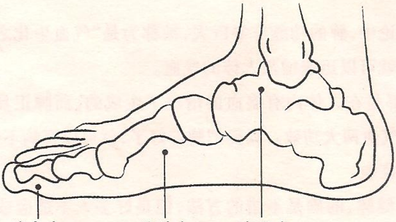
揉按脾经时要注重脾经上的以下主要穴位。

首先是隐白穴。隐白穴位于足大拇指的内侧，距趾甲角1分许。主治：腹胀，暴泄，善呕，烦心善悲，梦魇，胸痛，心痛，胸满，咳吐，喘息，慢惊风，昏厥，月经过时不止，崩漏，吐血，衄血，尿血，便血，癫狂，多梦。

其次是公孙穴。公孙穴位于第一跖骨小头前缘，赤白肉际处。公孙穴的功能非常强大，既可以调动脾脏、脾经的运血能力，把血液输送到全身去，是一个输送点，一个枢纽；又可以帮助调节身体上由于气血瘀滞造成的各种症状，综合起来，就是通气、活血、解瘀。

所以，有妇科方面问题的女性，请每天揉揉公孙穴。另外，公孙穴可以抑制胃酸，如果您出现吐酸水的情况，赶紧揉一下公孙穴，很快就会好转。公孙穴还可以增加小肠蠕动，增强消化能力，如果吃完东西不消化，赶紧揉揉它，食物很快就会往下运化了。

此外，商丘穴也很重要。商丘穴在内踝骨的前缘偏下一点。商丘穴正好对应足的反射区中的下身淋巴反射区，因此可以治疗各种炎症。同时它又揭示了一个医理：炎症一般是由细菌感染引起的。但为什么揉这个穴还能消除炎症呢？这是因为脾是管运血的，它能把新鲜血液运到病灶上去，脏东西被清走后，炎症自然就消除了。

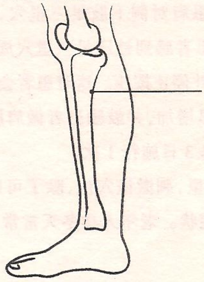


胃经——保护好我们的后天之本

胃经经于胃，络于脾，所以它和胃的关系最为密切，同时也和脾有关。胃为人体的后天之本，每个人在出生后，主要依赖脾和胃的运化水谷和受纳腐熟食物，这样人体才能将摄入的饮食消化吸收，以化生气、血、津液等营养物质，才能使全身脏腑经络组织得到充分的营养，维持生命活动的需要。所以说，胃也为气血生化之源。

按摩胃经的重点穴位，第一可以充实胃经的经气，使它和与其联系的脏腑的气血充盛，这样脏腑的功能就能正常发挥，就不容易被疾病“打败”；第二是可以从中间切断胃病发展的通路，在胃病未成气候前就把它消弭于无形。

胃经上最重要、名气最大的穴位当属足三里。足三里位于人的双腿外膝眼直下三寸（把自己的四指并拢即是三寸，这是中医特指的同身寸）、胫骨外一横指处。中医认为足三里穴为胃经之要穴，能理脾胃、调气血，具有补虚、健脾的特殊功能。



足三里号称人体保健第一大要穴，历代医家十分推崇“足三里穴”的养生保健和临床治疗作用，认为足三里不仅具有延年益寿的作用，还能够治疗腹痛、腹胀、食欲不振、痛经、痹症、耳鸣等多种疾病。现代医学研究证明，针刺足三里不仅可以增强机体的免疫功能，而且还具有双向调节人体机能的作用，对循环、消化、呼吸、免疫等各系统疾病的预防和治疗都具有积极的作用。

针刺足三里固然有很好的疗效，但这常常需要在针灸师的帮助下才能完成，而拍打、按压足三里则不受时间和地点的限制。拍打、按压也是刺激穴位的一种方法，临床上按压足三里同样能产生“酸、麻、胀、痛”的“气感效应”及循经传导的现象。因而，按压、拍打足三里可达到有病治病、无病健身的目的。

从微循环学说而论，人体的衰老与微血管闭塞、微循环障碍有关。因此，拍打足三里能起到防止衰老的作用。经常拍打足三里，对身体健康是很有好处的。

拍打足三里，刺激该穴位，除了起到与针灸相同的效果外，还能提高整个机体的免疫功能，增强抗病能力。

临床观察表明，按压、拍打足三里不仅可以用来治疗胃痛、腹痛、腹泻、恶心、痛经等疾病，而且对急性肩周炎也有很好的疗效。按压足三里治疗肩周炎时需在他人的帮助下完成，具体做法为：患者取端坐位，放松双上肢，取患肩对侧下肢足三里穴，用拇指由轻渐重进行按压，持续 3 分钟，当患者感到被压足三里穴周围酸、麻、胀、痛难忍时，嘱患者猛抬举患肢，并停止按压。这时患者会感到患肩疼痛明显减轻，肩关节活动范围明显增加，并鼓励患者做肩膀外展、前屈、后伸、旋后等动作。上述治疗每 3 日施行 1 次。

拍打、按压足三里，刺激该穴位，除了可以防治上述疾病外，还能够改善手脚冰凉的症状。老年人在冬天常常会出现手脚冰凉的症状，

这是由于手、脚血液循环不良所致。如果经常拍打足三里，可以通过经络调节，使手指和脚趾的血液循环得到改善，进而使手脚变得暖和起来。对糖尿病患者而言，经常拍打足三里，可以改善下肢乃至全身的血液循环，这对预防糖尿病足的发生也是大有裨益的。

肝经——最值得敬畏的经脉

现代医学研究发现，肝具有解毒和储藏养分的作用，并且是维持生命不可或缺的脏器之一。在中医学的领域中，肝和肾一样，担负着维持人的生命机能的重要任务。肝属木，可称之为人体的将军。将军率领着抵御外敌的军队，肩负排除体内、体外不断拢积的毒素的任务，是一个专司解毒的脏器。肝经发生异常时，身体即会呈现各种不适的症状。如：脸色不佳、喉干、恶心、阴部痛、腰痛、焦躁、缺乏决断力等。

肝实在很可怜，它从人出生开始就无怨无悔地替人做工，却天天受到伤害。也许你会说，我平时没有做什么对不起肝的事情，每天吃护肝的食物，每天都在做运动……

的确，您做的这些都可以养肝，但是有一个伤肝的行为您没注意到——那就是为了学习、工作经常熬夜加班，这是现代人的通病。这样做很不好，为什么呢？因为人只有休息时，肝脏血流才充分，才能养好肝。“卧则血归于肝”，熬夜加班不但血不能养肝，还消耗营养、破坏人的好心情。

有些中年患者说一段时间内他总是会无缘无故发脾气，稍有一点不如意的事情就会大发雷霆，也不知道为什么。其实，原因就在于，这

些人通常工作比较多，经常加班到半夜，每天睡眠不到5个小时。也有人不解了，难道加班还能让人的脾气变大吗？要知道，肝主藏血，人在睡眠时血可养肝，而长期加班，肝失所养，导致肝气不舒、肝郁气滞，有了好发脾气的习惯也就理所当然了。

中医认为，丑时（即凌晨1点到3点）是养肝血的最佳时间，所以在这一段时间一定要睡眠，而且必须要"在这段时间内睡着"。退而求其次，如果你在前一天晚上睡眠不好，就一定要在第二天找时间适当休息一会儿，这样才有助于强化肝脏。

我们再来了解一下肝经上的主要穴位。

首先是太冲穴。太冲穴位于足背侧，第一、第二趾跖骨连接部位中。太冲穴善于调节人体上、中、下三焦之总气，而且是冲击瘀阻之气的"消气"急先锋。按摩太冲穴，能让瘀气、浊气、毒素及时从人体内排出。

其次是行间穴。行间穴位于人体的足背侧，大拇指、二指合缝后方赤白肉分界处凹陷中，稍微靠大拇指边缘。行间穴主治疾病有：宿醉不适、眼部疾病、腿抽筋、夜尿症、肝脏疾病、腹气上逆、肋间神经痛、月经过多、黏膜炎等。

接着是大敦穴。大敦穴位于足大趾末节外侧，趾甲角旁约0.1寸处。大敦穴是女性常用穴，常按摩此穴位对女性月经不调、闭经、崩漏有很好的疗效。除此之外，大敦穴还是自古以来被视为镇静安神及恢复神智的要穴。因此用手指按压大敦可以缓解焦虑急躁，早晨起来后头昏脑涨的感觉也可得到消除。

最后，我们再来了解一下神奇的阴包穴。阴包穴的位置在大腿上，屈膝，在膝（关节）内侧横纹头上方，胫骨内髁之后凹陷处直上4寸处。阴包穴可有效的消气止痛。一病人由于生气，加上晚上空调受寒，腿疼得走不了路。开始有一中医认为是膀胱经受寒，于是进行拔罐治疗，但效果不佳，有时会更加疼。后来，这位病人找到了我，我为他把脉后，发

现他的肝火很旺，于是就在阴包穴上揉推2分钟，结果马上见效。旁边的一位朋友看了后十分不解，虽然同在肝经上，为什么不是太冲穴，而是阴包穴呢？等病人走了后，他便询问我，我告诉他，病人有一个症状是小腿发凉，这说明他的小腿已经气血不足了，堵口肯定在上面，所以阴包穴才是正确的答案。



胆经——敲胆经有着神奇的养生功用

胆经为足少阳经，为半表半里之经，与外界并无直接的通道，所以其浊气需借肠道而出。所以说，敲胆经能很好地排浊气和毒素。

现代人胆汁往往分泌不足。敲胆经会直接刺激胆汁的分泌。胆功能不好的症状很多，最明显的就是白发。这是人体的血气不足所致。人要健康，就要血多。血气能量是人体最重要的健康指标。人体是自然界的产物，必定存在着非常简单的方法就能使血气能量上升。众所周知，早睡可以造血。除此之外，还有一种很有效的造血方法——敲胆经，每天花不到二十分钟的时间敲胆经，能够很快改善身体状况。

现代人由于胆功能不好，使得人体的吸收能力很低，吃进身体的食物常常因为无法吸收而直接排出，吃再好的东西也是没有多大作用的。解决这个问题同样可以依靠敲胆经。

敲胆经主要目的在于刺激胆经，强迫胆汁的分泌，提升人体的吸收能力，提供人体造血系统所需的充足材料。

那敲胆经的具体做法是怎么样的呢？

动作要领：大腿外侧的 4 个穴位点，用力敲打，每敲打 4 下算 1 次，每天敲左右大腿各 50 次，也就是左右各 200 下。

当然，任何事物都要注意风险控制。如敲胆经时就必须注意以下事项：

(1)力度。不需要很用力，把手举起来，随势下降敲打就可以了。刚开始敲的部位有酸痛感是正常的，因为人体本身就在努力打通胆经这个通道。一般不会敲出乌青来，敲出乌青有两种情况：一种可能是力量太重了，等乌青退尽了再敲；另一种则不是“敲”的关系，而是身体的凝血因子不够，平时皮肤也易出乌青。可以吃一点猪脚等带皮的食物，或吃一点阿胶或其制品，不用太多，一周有一餐也就够了。

(2)时间。晚上 11 点以后不可以再敲了。晚上 11 点至凌晨 1 点是气血进入胆经的时候，敲胆经不应该在这个时间段进行，对身体不好。利用白天的时间敲胆经是比较安全的做法。每天每条腿只要几分钟，有时候忘记了也没有关系，不要太较真。

(3)敲打位置。敲胆经不需要敲到小腿上，一是操作不方便，二是小腿上胆经与胃经的位置太近，用敲的方法要完全分开有难度。

(4)不适合人群。孕妇绝对不能敲，不能让孕妇有痛的感觉，会对宝宝有影响。老人敲胆经不要敲得太多，因为血升得太快人体的调节也会快，这样比较不舒服。

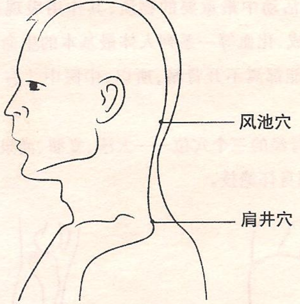
(5)女性月经推迟。有的女性本来血就很少，但由于肝脏热，所以

月经问题没有暴露。血气上升后，肝热下降了，月经推迟是正常的。当血达到正常水平，月经也就恢复了。月经来时可以少敲或不敲。

(6)长期坚持。身体的保养是长期的，尤其是女性，只要能保持收入略大于支出就可以了。当人体的血不断上升，到一定层次时，人体是要全面改造自己的身体的。血要上升，但要慢慢地上升，这样人体的修理幅度比较小，人体自我感觉就比较舒服。

(7)不生气。敲胆经是让人体的气血上升，如果气很盛，血上升时气会跟着上升，让人不舒服，所以要先破掉一点气，然后开始敲胆经。所以说，生活中遇到问题尽量不要生气，生气造成的病是很难治疗的，因为人体是无法驾驭你的情绪的，而情绪却可以冲击内分泌系统，使身体内部产生混乱。

胆经上的穴位以肩井穴和风池穴最为常用。



肩井穴位置在大椎穴与肩峰连线三中点，肩部最高处。肩井穴对两肩酸痛、牙痛、头酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等有神奇疗效。

风池穴位置在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。风池穴不仅能有效增加颅内血的流动，而且能抑制过度兴奋

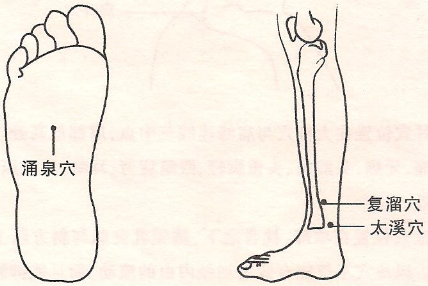
的各级神经，降低血压。通常按揉风池穴后会有一种全身放松，头轻目明的轻快感觉。注意按揉风池穴时一定要闭目操作才能取得较好的疗效。

肾经——保护肾经就是保护健康

肾是人体五脏中最重要的器官之一，中医有肾是“先天之本”的说法。这种说法源自肾的基本功能：肾藏精。

所谓精，又称精气，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。精气是人体生命活动中最重要的物质，其作用表现在人体的生长发育、生殖、脊髓生成、化血等一系列人体最基本的生命活动中。正因为人的这些生理功能都离不开肾精，所以，中医中才有了肾经是健康的根本的观点。

这里主要讲肾经的三个穴位——太溪、复溜、涌泉。可别小看这三个穴，它们个个都身怀绝技。



太溪位于脚内髁后三厘米凹陷中，这个穴说白了就是一个大补穴，凡是肾虚引起的各种症状，如腰酸、头晕、耳鸣、脱发、牙齿松动、哮喘，还有男人们最担心的性功能减退以及妇女们的习惯性流产，都可通过刺激这个穴看到明显的效果。

“复溜”就是让血液重新流动起来的意思，这个穴位的位置在太溪穴直上两厘米处。这个穴位治疗瘀血和炎症效果最好，所以膀胱炎、阴道炎、前列腺炎以及因流产留下的后遗症等，都可以选择此穴治疗。有针灸专家称针刺此穴滋肾阴的效果极好，相当于六味地黄丸的功效，所以怕热口干、夜间烦躁难眠的患者又多了件养生法宝。

涌泉穴，相当于足底疗法的肾上腺反射区，自古就有临睡搓脚心百次可延年益寿的说法。此穴最实用的功效在于能引气血下行，可以治疗高血压、鼻出血、头目胀痛、哮喘等气血上逆的症状。此穴敷药效果最好。比如高血压患者可取中药吴茱萸 25 克研末，加醋调成糊状，睡前敷于两脚心涌泉穴，用纱布包裹。通常 20 小时左右血压开始下降，且有持续效果。重症者可多用几次（平日配合金鸡独立法效果更佳）。鼻出血则敷大蒜泥，左侧流血敷左脚心，右侧流血敷右脚心，两鼻孔俱出血俱贴之，有立即止血之效。此法还可醒神通窍，以治疗慢性鼻炎。此穴若只想用按摩法，则有个前提，就是稍用力此穴即痛感明显者适宜。若使很大力而痛感不显，或此穴处皮肤无弹性，一按便深陷不起的，便不可用按摩法（会使肾气更为虚弱），可选用敷药法。

总之肾经是一条关乎人一生幸福的经络，我们若想提高生活质量，益寿延年，那就必须把肾经保护好。

膀胱经——人体最大的“污水管道”

经常在外面做保健的人可能比较熟悉，按摩师给你拔罐、按摩选择最多的部位就是后背。在后背拔满了罐，或者在后背按摩、刮痧、捏脊、踩背。为什么大都选择后背进行保健治疗呢？

这是因为，后背是膀胱经循行的主要部位，膀胱经有许多俞穴都在后背，它就像你家的污水管道，如果不通，整个日常生活都会被破坏。

所谓俞，就是通道的意思。有肺俞、胃俞、脾俞、肝俞、胆俞、心俞、厥阴俞、肾俞等，这些俞穴各自通着各自的脏腑，这就跟不同的工厂都有自己的排污管道和途径是一个道理。因此咳嗽就按摩肺俞，胃痛就按摩胃俞，心血管有病就按摩厥阴俞。可以说越是经久难愈的疾病，这些俞穴就越显得有用。

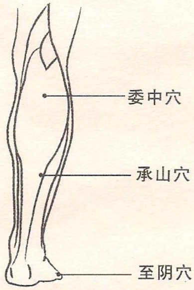
当然，除了后背的众多俞穴，膀胱经在腿脚上也有很多重要的穴位。

先说委中穴，委中穴位于人体的腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌腱中间，即膝盖里侧中央。经穴歌诀里有“腰背委中求”一说。是说后背、腰部的病痛都可以通过委中穴来解决。只要是腰痛，按摩委中穴通常能减轻30%的疼痛。另外，委中穴还有一个独特的作用，那就是能让鼻子通气。按摩委中穴要有正确的方法，取侧卧位，鼻子不通气的一侧身体在上位，屈腿用大拇指点按委中穴，需稍用力。

再说承山穴，踮起脚，可以看到小腿肚有一块肌肉隆起，在肌肉正

下方的凹陷处就是承山穴。承山穴的主要功能有：消除水肿，排除体内的废物，美化小腿曲线，减缓腿部疼痛。

除了以上两个穴位外，至阴穴也是膀胱经的一个重要穴位，尤其是对于女性朋友来说，这个穴位是一个妇科要穴。古书《医宗金鉴》中记载这个穴位可以用于治疗因为胎位不正造成的难产。其他妇科疾病如月经不调、崩漏、带下、痛经、更年期综合征及乳痈、乳癖等，采用针灸至阴穴也可获得一定功效。至阴穴的位置在足小趾外侧趾甲角旁0.1寸处。



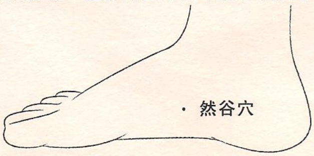
第四章 人体自有大药——神奇的人体特效穴位

吃好不吃药，让你保持好胃口的然谷穴

现实生活中，有很多人在伤心、生气紧张或者生病的时候都不想吃东西，感觉不到一点饿，另外，还有一些人，特别是一些女性朋友，为了减肥而强制节食，因此而造成厌食症，这都属于病理反应，因为在身体需要饮食的时候，脾胃功能往往很弱，胃气消耗也往往比平时更大。越不吃，脾胃就越没有东西可以运化成气血，身体就会更受损，那么，该怎么办呢？

最好的办法是让人马上产生饥饿感。有了饥饿感，就说明肠胃已开始恢复了正常功能。而按摩然谷穴就是一个非常好的办法。

在我们的脚内侧，足弓弓背中部靠前的位置，可以摸到一个骨节缝隙，这就是然谷穴。“然”字就是“燃”的本字。谷，表示这个穴的位置在足内踝前起大骨间，这个位置，精气埋藏得特别深。所以叫“然谷”，也是有火在人体深深的溪谷中燃烧的意思。这是古人所给出的这个穴道的意思。也有些中医学专家认为，然谷就是“燃谷”，还有“燃烧谷物”的意思。就是说，这个穴道是消化食物的要穴。所以，按摩然谷穴，可以很快使你产生饥饿感：此外，还能治疗过度饮食后的不适以及因减肥而造成的节食症，可以说具有双向调节的功能，每天都坚持按摩然谷穴，可以让你的肠胃一直保持正常的敏感和活力。



当然，按摩然谷穴也是有学问的：第一步就是准确地找到穴位，用大拇指用力往下按，按下去后再马上放松。当大拇指按下去的时候，穴位周围乃至整个腿部的肾经上都会有强烈的酸胀感，但随着手指的放松，酸胀感会马上消退。等酸胀感消退后，再按上面的方法按，如此重复10~20次(到底是10次还是20次呢？这就要看是否按到火候了。当您感觉酸胀感越来越难以退去，最后再也不退的时候，火候就算到了)。双脚的然谷穴都要按。如果是自己给自己做，则两个穴位可以同时进行。

之所以要用这种手法，其原理在于：按照中医经络学的说法，强烈的、快速的刺激为泻，柔和的、缓慢的刺激为补。一个穴位，选择用补法或用泻法进行按摩，其所导致的效果是不一样的，甚至相反。我们对然谷这个穴，用的就是泻法。要把这个手法做对，才有明显的效果，不然，如果只是随便按一按，揉一揉，效果虽说仍然会有，但就要大打折扣了。

按照上面的手法按摩完然谷穴后，我们就会很快地感到嘴里的唾液腺兴奋，唾液分泌得多了。大约20分钟后，就会产生比较明显的饥饿感。这时候，可以吃东西了。但是，一定要记住，千万不要暴饮暴食，吃到七分饱就可以了。平常体弱多病的人要尤为注意，“过犹不及”，任何事情都不可过度，做人做事是这样子，经络养生也是如此！

神仙也怕脑后风，防治虚邪贼风侵入的风府穴

风府为督脉、足太阳膀胱经与阳维交汇之地，可治各种急重症，在人体穴位中占据着极其重要的地位，尤其对各种风症均有独特的疗效。

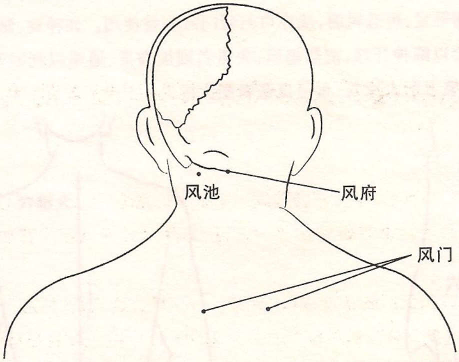
在我们的后脑正下方可以摸到一处凹陷，这就是“风府”穴了，这个地方是脑部最薄弱的地方之一。风邪侵入人体，通常就是从此而入。在人体的奇经八脉中，督脉总督一身的阳气，而风府在督脉最敏感的地方，因此，如果风邪从此而入，首先就会对人体的阳气造成伤害，使人出现恶寒、发热、头痛等症状。

这里需要指出的是，除了风府穴外，人体还有两个易受风邪入侵的穴位。一个是风池穴，它的位置在风府穴两侧两寸许，这两处各有一凹陷，就像两个池子，故得名“风池”穴，因为它在足少阳胆经上，所以风邪一旦从风池进入人体，就往往会带来口苦、目眩等与肝胆相关的症状。另一个穴位是“风门”，顾名思义，就是风之门，它在膀胱经上，人体第二椎下两旁各一寸五分处，又名热府，不但是风邪的入口，而且是寒、湿、热等各种邪气入侵人体的门户，异常紧要。

正是因为我们身上有风府、风池、风门这三大易受风邪侵入的穴位，所以才有“神仙也怕脑后风”的说法，当“虚邪贼风”从脑后偷袭、侵入人体的时候，轻则引起伤风感冒，重则可致中风瘫痪。

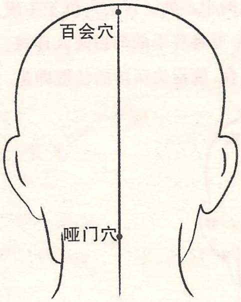
所以，在日常生活中，我们一定要保护好这三个穴位，尽量不要让其遭受风邪的入侵，尤其是在夏天吹空调的时候，尽量不要让冷风吹

及这三个穴位。



最后，我们再来看看风池穴的作用。风池穴主治各种风症：

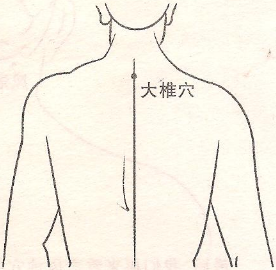
其一，外风所致如伤风、头痛、恶寒发热等，可取风府穴祛风散寒清热。且常与风池相互为用，提高疗效。《伤寒论》中说："太阳病初服桂枝汤，反烦不解者，先刺风池、风府，却与桂枝汤则愈。"中医针灸名作《席弘赋》中说："风府、风池寻得到，伤寒百病一时消。"《通玄指要赋》中说："风伤项急，始求于风府。"因此，外感病无论风寒、风热，风府是有效的首选穴位。





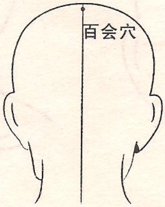
其二，内风所致的中风神昏不语、偏瘫或四肢抽搐，甚至角弓反张、癫痫等症，可选风府，或亦可与哑门穴交替使用。如神昏，则可配人中、百会以醒神开窍，清热熄风；失语者则加廉泉、通里以利喉舌开音：四肢抽搐者配太冲穴；角弓反张者配大椎穴。





提神又治病，人体大药百会穴

百会穴在头部正中线上，两耳尖连线的中点处。百会穴位于头顶凹陷处，古人云此穴可容豆。简易取穴时，可将双手的拇指插入耳洞，其余 4 指垂直向上，双手的中指在头顶会合，两指尖所指的位置即是。



百会穴深处即为脑之所在，且其所属的督脉又归属于脑。可见，百会穴与脑密切联系，是调节大脑功能的要穴。现代研究证明，针刺百会穴能够使脑细胞得到一定恢复，对大脑皮层的中枢神经有良好的调节作用，并能改善细胞中的血流量，从而起到通络止痛的效果。

祖国传统医学认为，生命运动的主要表现形式为气血的流通，尤其是健康的机体，非常需要阳气向四周的发散，向上的提升，一旦这种功能失调或产生紊乱，就会引起气血的阻滞。因此百会穴周围，如果出现肿胀、疼痛等异常时，说明体内的气血运行遇到了障碍。由于“头为诸阳之会”，百会穴又位于人体巅顶之上，是体内多条阳经和阳气会聚之处，所以平时按压百会穴，能提升体内的阳气，维持阴阳的平衡，有助于人的养生保健、疾病预防，古代医学典籍《针灸资生经》上说，百会穴“百病皆主”，意思就是什么病都能治。另外，急救时，按压百会穴，则可平肝熄风、清热开窍，救人于危难。

指压小贴士

指压时，可采取端坐或平躺的姿势，然后以拇指向下按压百会穴。若需要给予兴奋的刺激，可以急速、间歇性手法敲打点压百会穴；若需要宁静时，可以缓慢、持续性的手法在百会穴上轻柔压迫。

增强疗效全攻略

刮痧：刮痧时，则可用刮痧板，从前向后刮拭百会穴，直至局部组织稍稍发热即可。

艾灸：可将中药店买来的烟卷式艾炷，对着百会穴灸 3 ~ 5 分钟。

梳头：每天晨起或空闲时，可用木梳对着头顶部梳上十余遍，即可起到刺激大脑、促进头皮血液循环和新陈代谢的作用。

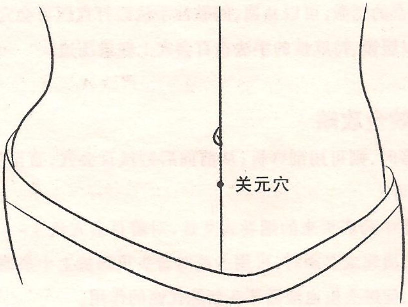
按摩：使用按摩手法时，可用手掌紧贴百会穴，先顺时针旋转 20

圈，然后再换以逆时针旋转 20 圈。

叩击：指压时，若需要较强刺激量，可将口微微张开，全身放松，单手握拳有节奏地敲击百会穴，这要比单纯的按压效果更好。

人体自有“威而刚”，助你追寻“性福”的关元穴

关元穴位于脐下 3 寸处，过去也叫玄关。它就像人身体的一个阀门，将人体元气关在体内不泄漏，是男子藏精、女子蓄血之处，是人身上元阴、元阳的交关之处，也是元气的关隘，所以叫“关元”，是我们固气保健的要穴。通过对这个穴进行艾灸，能使人的元气源源不绝，所以，关元既是长寿穴，又是“性福”穴。我们用这个穴的时候，可以用艾条灸，也可以用手按压，这两种方法都可以使你在享受”性福”的同时健康长寿。



我们的先祖们在养生中特别看重这个穴位，认为这就是练长生不

老丹的最佳位置，将之称为丹田。这像种庄稼需要田地一样，这个位置就是种“丹”的田地。一说“丹”，朋友们一定会觉得挺神秘的，如果我们将“丹”理解成“元气”，理解成一种“能量”就容易明白了。那么关元穴就相当于是储存能量的能量库。

传说，南宋有个江洋大盗王超，得一高人指点，在每年夏秋之交，用艾条施灸关元穴千炷，久而久之，其人冬不怕冷夏不怕热，几日不吃饭也不觉得饿，脐下总像有团火一样。王超被捕获后，因罪行重大被判处死刑，结果，行刑后剖开他的腹脘之处，发现有一非肉非骨之物，若坚石，这个东西就是用艾火灸出来的。

王超被处死是罪有应得的，但在古代大医的眼里，关元穴这味人体大药却真的很神奇！因为它至少有两个作用，一是让人健康长寿；二是能让人保持旺盛的性能力。

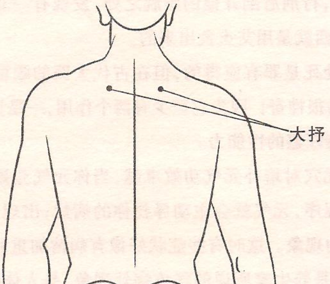
艾灸关元穴对培补元气功效卓越，当你元气充盈时，相当于激活了你的自愈程序，元气就会主动寻找你的病灶，出现元气在体内通窜而攻伐病灶的现象。这时有些症状好像有病情加重的感觉，你不用害怕，这其实就是养生家所说的气攻病灶现象，是人体的自愈系统在发生作用，只要坚持数日，不久健康又会回到你身边。所以艾灸关元穴还能治疗某些难症、恶症，如胃溃疡、溃疡性结肠、胃癌、肝癌和其他恶性肿瘤等。病是邪气，元气是正气。邪不压正这个成语就是说：只要正气充盈，病邪之气就会很快逃之夭夭。

对关元穴施灸最好的时机在每年秋夏之交，7 月底到 9 月中，隔日灸一次，每次 15 ~ 30 分钟，每月十次。冬春除特殊原因尽量不要去灸它。

此外，睡前将双手搓热，用手掌的劳宫对准关元，意守此处，慢慢入睡，也是很好的保健方法。劳宫穴是心包经上的大穴，属火，关元穴是小肠经的大穴，也属火，用心经与小肠经的火来温补任脉之阴，可以收到阴阳相济之功。

摆脱颈椎之苦，办公室一族要多按摩大杼穴

大杼穴位于人体的背部，第1胸椎棘突下，旁开1.5寸处。



一般来说，大杼穴相对于我们前面所讲的穴位，重要性有所不如。但是，随着社会的发展，有很多人或长期处于空调环境里，或久坐办公室工作，或长期使用电脑，或长时间熬夜，颈肩部很容易疼痛、僵硬，导致颈椎病的发生。在这种情况下，大杼穴就变得非常有用了。

而对于老年人来说，颈椎病也是一种常见病，尤其是那些年纪虽然大了，但依然奋战在第一线的老年人，更容易得颈椎病。

有些颈椎病前期的患者，颈肩部虽然还没有出现明显的疼痛僵直，但会感到脖子不舒服、发胀、发酸，这时触及大杼穴也会有较明显的压痛。这是因为，不当的姿势、过度的紧张使颈肩部的督脉、足太阳膀胱经脉气受阻，大杼穴就容易气血不通。同时，姿势不良对脊柱骨质

产生压力，时间久了，产生骨质增生，也就是“骨病”，也会加重大杼穴气血瘀阻的状况。

所以说，保持大杼穴气血畅通，颈肩部经脉气血的流通就有了保证，颈椎病的症状也就能得到改善。

在开始感觉到颈部酸痛、肩部不适的时候，经常按摩、揉擦大杼穴，沿着大杼穴上下拍打，每天抽时间做 2～3 次，每次 10 分钟，可以促进气血的畅通，避免在大杼穴形成气血的瘀阻。按摩大杼穴时会觉得酸痛感比较明显，但按摩之后会觉得舒服。

此外，每天用梅花针敲打大杼穴一带 3～5 次，每次 5 分钟，也会收到较好的效果。疼痛持续出现时，还可以在梅花针轻度敲打后在穴位处拔火罐 5～10 分钟。在这一阶段应该避免过度紧张，避免长时间的坐姿和长时间的眼睛疲劳，这样的自我保健可以使颈椎病免于继续发展，趋向好转。

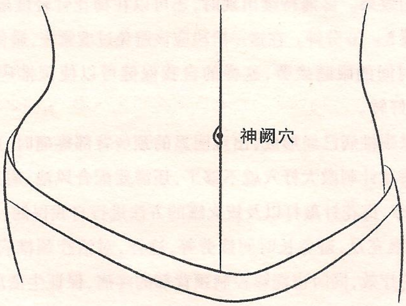
如果颈椎病已经形成，出现明显的颈肩背部疼痛时，此时，仅靠按摩或用梅花针刺激大杼穴就不够了，还需要配合风池、肩井、外关等穴位，用按摩、梅花针敲打以及拔火罐的方法进行自我保健。平时要放松身心，睡眠充足，避免长时间疲劳等，这样，对治疗颈椎病还是会有一定程度的疗效，同时也能够控制颈背部的疼痛，保证生活质量。

但如果颈肩背部疼痛加重，甚至手臂麻木、疼痛、酸软无力，或出现头晕的症状，这时就应该到医院就诊，按照疗程进行规律的针灸、砭石治疗。

需要注意的是，急性的颈肩疼痛，伴有颈肩肌肉的肿胀的，则不可强力刺激大杼穴，以免加重肌肉的肿胀，使疼痛更严重。只可以用梅花针轻刺激穴位一带，促进穴位微循环好转。

人体两大长寿要穴，炼活“神阙”护“命门”

神阙穴就是人们常说的肚脐。人体先天的强弱与此穴密切相关。神阙穴还是调整脏腑、平衡阴阳的枢纽，经常按摩神阙穴能调和脾胃、益气养血、复苏固脱，具有良好的养生保健作用。



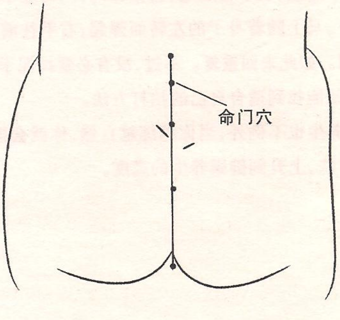
神阙穴是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍，是人体的长寿大穴。前方的神阙（肚脐），为任脉上的阳穴，是人体元气的根本；后方的命门（在后腰与神阙相对的地方），为督脉上的阳穴，是人体的生命之门。所以，拍打这两个要穴，可以通行气血，调和阴阳，激活人体的元阴元阳，祛病强身。

神阙穴与人体生命活动密切相关。我们知道，母体中的胎儿是靠胎盘来呼吸的，属先天真息。婴儿脱体后，脐带即被切断，先天呼吸中止，后天肺呼吸开始。而脐带、胎盘则紧连在脐中，所以，没有神阙，生

命将不复存在。人体一旦启动胎息功能，就犹如给人体建立了一座保健站和能源供应站，人体的百脉气血就能随时得以自动调节，人体也就健康无病，青春不老。经常对神阙穴进行锻炼，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年。并对腹痛肠鸣、水肿膨胀、泻痢脱肛、中风脱症等有独特的疗效。

神阙穴的保健方法有三。其一是揉转法：每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左下右上叠放于肚脐，顺时针揉转（女子相反），每次360下。其二是聚气法：端坐，放松，微闭眼，用右手对着神阙空转，意念将宇宙中的真气能量向脐中聚集，以感觉温热为度。其三是意守法：放松，盘坐，闭目，去除杂念，意念注于神阙，每次半小时以上，久之则凝神入气穴，穴中真气产生，胎息则慢慢启动。

命门穴与神阙穴相平行，亦是人体的长寿大穴。命门的功能包括肾阴和肾阳两个方面的作用。现代医学研究表明，命门之火就是人体阳气，从临床看，命门火衰的病与肾阳不足证多属一致。补命门的药物又多具有补肾阳的作用。



经常擦命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝固肾气，延缓人体衰老。疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任督二脉上

的运行。并能治疗阳痿、遗精、脊强、腰痛、肾寒阳衰、行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等症。

命门穴的锻炼方法有二。其一是用掌擦命门穴及两肾，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意念守住命门穴约 10 分钟即可。其二是采阳消阴法：方法是背部对着太阳，用意念将太阳的光和热源源不断地输入命门穴，心意必须内注命门，时间约 15 分钟。

另外，我们上文说过，命门穴和神阙穴在人体上是相互对应的，一为督脉上的阳穴，一为任脉上的阳穴，同时打这两个要穴，可以通行气血，调和阴阳，激活人体的元阴元阳，祛病强身。所以，命门穴可以配合神阙穴一起拍打。

最初的时候，可以先用一只手拍打神阙，然后，再用手拍打命门。分开来拍打，以舒畅为度，就这么简单。

当然，熟练的时候，也可以变着花样来，甚至可以左右手轮流拍打神阙和命门。

比如：先把右手手掌按在肚脐眼上，左手按在命门穴上，接着，上身右转，带动两手甩动，右手往后甩，去拍命门；同时左手往前甩，去拍神阙。手掌拍下，马上随着身子的左转而弹起，右手往前甩拍神阙，左手往后甩拍命门。如此来回重复。不过，没有必要拘泥于形式，拍打熟练了，自然而然就能找到适合自己的拍打方法。

熟能生巧，养生也不例外，当你越练越自然，你就会把初看起来像是体育锻炼的方法，上升到健康养生的高度。

点燃"情"火——助你创造完美性生活的要穴

经过前文的描述，我们已经知道，人的身体穴位很多，这些穴道对身体健康有着举足轻重的作用，但很多人未必知道，一些穴道对性爱也有着很大的辅助作用，掌握这些穴道和技巧，会让你的性生活更加美满。

角孙穴

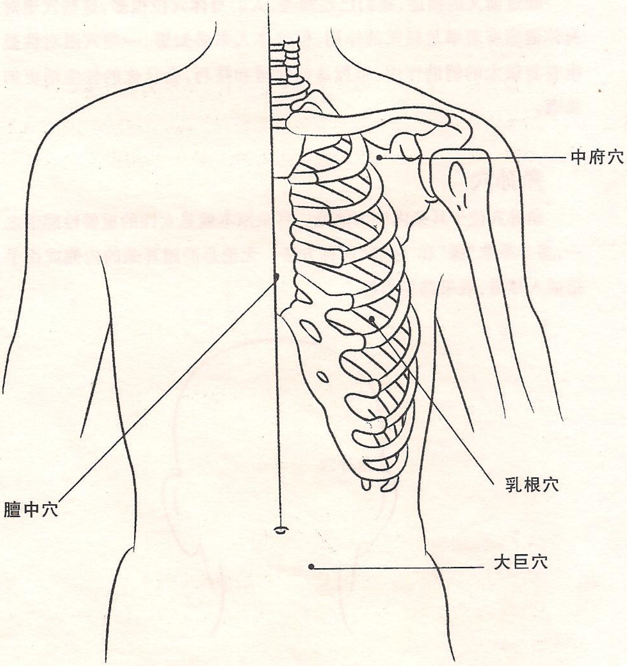
角孙穴位于耳朵内侧凹陷处。耳朵原本就是女性的重要性感带之一，多半采取"舔"和"轻咬"两种方法。无论是磨蹭耳朵的内侧或用手指插入耳道，效果都相当好。



中府穴

中府穴位于胸前壁的外上方，云门穴下 1 寸，前正中线旁开 6 寸，平第 1 肋间隙处。

一般来说都是用舌头来对这里进行爱抚。自颈部根处延伸到锁骨的联机上，用大拇指缓慢地揉搓。可以用舌头不时轻轻地舔着，或者是用牙齿轻咬也成。



乳根穴

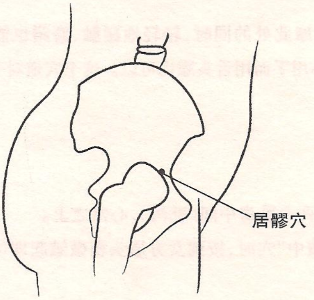
乳根穴位于人体的胸部，当乳头直下，乳房根部，当第 5 肋间隙，距前正中线 4 寸。

爱抚女性乳房时，要从下往上方推压，无论是用揉的，或是由下往上推抚，效果都很好。同时搭配触摸乳头的话，就可以达到前戏的目的。

居髎穴

居髎穴位于肚脐与胯骨之间，比耻丘的位置还要再下面一点。

沿着胯骨和耻丘两部位所连成的线施以指压。不过指压的方式不是用力往下压，而是用手指轻轻地搓揉，如此效果才会好。



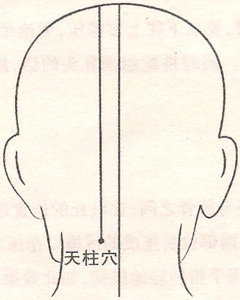
大巨穴

大巨穴位于下腹部，当脐中下 2 寸，距前正中线 2 寸。

按摩这个穴道可以促进女性肉体的血液循环，让她的身体逐渐燃起兴奋的欲火。

天柱穴

天柱穴位于后头骨正下方凹处，也就是颈脖子处有一块突起的肌肉（斜方肌），此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约 1 寸左右即是此穴。



在使用拇指按摩此处的同时，轻轻地碰触、磨蹭也能充分达到前戏的效果。当然，不用手而用舌头舔也可以。这个穴道对于整天坐办公桌的女性最有效。

膻中穴

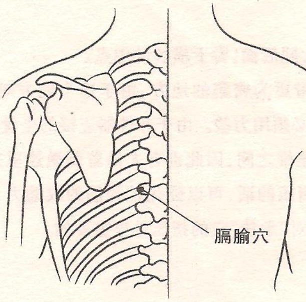
膻中穴位置在两个乳房中间（乳沟），心窝之上。

用拇指按压“膻中”穴时，按到女方眉头稍微皱起即可。有丰乳的功用。

膈俞穴

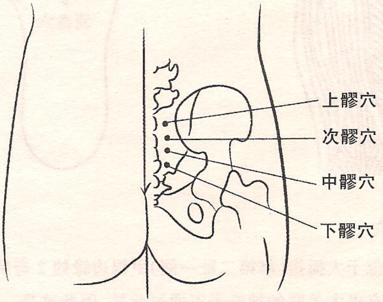
膈俞穴在背部，当第 7 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

可以用指压的方式促使血液流通之外，也可以用指甲表面轻抚此穴，指压这个穴位对那些三围不甚理想的女人最有效。



次髎、下髎、上髎三穴

次髎穴位于脊椎骨之上，从骨盆向上算约三个指头宽的地方。基本的指压方式是用拇指轻压，并做小幅度旋转。如果在指压的同时揉捻乳头的话，就能让快感散布到女性全身。再者，由“次髎”往下数约三个指头宽，又有一个名为“下髂”的穴道；从“下髎”再往上算三个指头宽，还有一个“上髎”穴。“下髎”穴连同臀部一起刺激效果最好，“上髎”穴则对性感带发达的丰满女性最有效。要想让性的感觉更加亢奋，就必须搭配一连串的指压技巧。



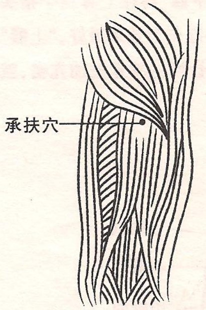
承扶穴

承扶穴位于大腿后面，臀下横纹的中点。

这里是性感带更为密集的地方，由于这个地方对于痛觉相对迟钝，所以指压时也必须用力些。由于和性器连接的坐骨神经，正巧位于左右“承扶”穴和尾椎之间，因此也有人借着刺激这里来治疗性冷淡。对这个穴位施以指压的话，可以强化扩约筋的收缩力，也可以增加性器的敏感度；所以对“承扶”穴的指压是很重要的。

涌泉穴

我们已经多次提到这个穴道，事实上，它不仅有保健养生的功效，也可以助“性”，需要注意的是，以助“性”为目的时，就不需要这么用力，反倒要以轻柔的碰触为主。由于这里有重要的神经干通过，所以用手指轻抚或用舌头舔，都会让女性获得实时且敏锐的快感。



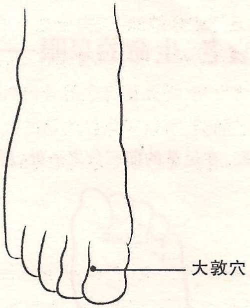


大敦穴

大敦穴位于大拇指(靠第二趾一侧)甲根边缘约 2 毫米处。

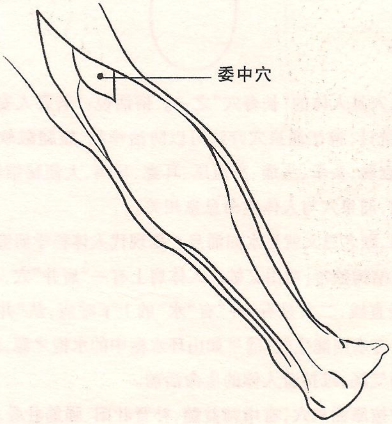
和性交有极大关联的神经干正通过此处，因此这是一处绝佳的性

感带。以指压的方式为主要手段，压的时候要稍微用力一点，有时再辅以舌头舔抚，如此可以让女性得到快感。



委中穴

由于与性器连接的神经支干有延伸至此处，所以即使只用手指轻轻抚压，也能提高女性的性亢奋度。



养生抗衰老，生命的泉眼——涌泉穴

涌泉穴位于足底，在足掌的前三分之一处，屈趾时的凹陷处便是。



涌泉穴是人体的“长寿穴”之一。俗话说：“若要人安乐，涌泉常温暖。”据统计，推搓涌泉穴疗法可以防治哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、耳聋、耳鸣、大便秘结等五十余种疾病。所以，涌泉穴与人体生命息息相关。

涌泉，顾名思义就是水如涌泉。据现代人体科学研究表明，人体穴位的分布结构独特，功用玄妙。人体肩上有一“肩井”穴，与足底涌泉穴形成一条直线，二穴是有“井”有“水”的上下呼应，从“井”上可俯视到“泉水”。有水则能生气，涌泉如山环水抱中的水抱之源，给人体形成一个强大的气场，维持着人体的生命活动。

经常按摩涌泉穴，有增精益髓、补肾壮阳、强筋壮骨之功。我国中

医认为:肾是主管生长发育和生殖的重要脏器,肾精充足就能发育正常,耳聪目明,头脑清醒,思维敏捷,头发乌亮,性功能强盛。反之,若肾虚精少,则记忆减退,腰膝酸软,行走艰难,性能力低下,未老先衰。

涌泉穴养生法由来已久,至宋代已广为盛行。在《苏东坡文集》中就有这样的记载:闽广地区很多人染有瘴气(疟疾),有个武将却多年安然无恙,面色红润,腰腿轻快,后来人们发现,他每日五更起坐,两足相对,热摩涌泉穴无数次,以汗出为度。之后,很多人仿效此法,不仅很少得病,而且有多年痼疾的人也不治而愈。

涌泉穴养生治病的方法很多,现简介如下:

按摩涌泉法

按摩涌泉法是防病保健的常用方法,古今医家历来都非常重视。主要方法如:

(1)擦涌泉穴:我国清代第一部外治专著《急救广生集》说:“擦足,每晚上床时,用珠算握趾,一手擦足心,如多至千数,少至百数,觉足心热,将足趾微微转动,二足更番摩擦。盖涌泉穴在两足心内,摩热睡下,最能固精融血,康健延寿,益人之功甚多。”

(2)按涌泉法:用拇指的指腹垂直按压足心涌泉穴,按下片刻后再提起,一按一放,反复进行,以病人能耐受为度。

(3)揉涌泉法:用拇指或食指或中指指端放于足心涌泉穴处,来回按揉,每足心揉100次为宜。常用此法能疏通心肾,调整内脏功能;可预防感冒,降低血压,治眩晕、失眠;又可使中老年人步履轻捷、足胫强健,并可促进睡眠,使大小便通畅。

火烘涌泉法

用中药川乌(或草乌)100g,樟脑10g,共研为细末,用醋调制成弹

子大小，置于足心，足下放微火烘烤，温度以人能耐受为度，用衣被围住身体，使汗出如涎，即生效。此法可治足、膝等关节风湿疼痛。《串雅外编》亦载："脚气肿痛，樟脑二两，乌头一两，为末，醋和丸弹子大，每置于足心踏之，下以微火烘之，衣被围盖，汗出如涎为效。"

灸涌泉穴法

宋代《扁鹊心书》指出："涌泉二穴，在足心宛中，治长年脚气肿痛，或脚心连胫骨痛，或下肢腿肿，沉重少力。"用艾条或艾柱灸涌泉穴20～30分钟，每晚临睡前灸一次即可。灸足心法可以治疗多种病症，尤其对虚寒证效果更好，但阴虚火旺证不宜用此法。

足心涂药法

将药物研末后，用适当的液体将药末调成稠汁状（或直接选用油脂类药物），将药膏涂于涌泉穴。此法既可发挥药物作用，也可通过涂擦对足心起刺激作用，因而应用时宜反复涂擦。足心涂药法在古代较为常用，如《千金方》即载：用"五物甘草生摩膏方"涂摩小儿的手足心，可防病保健。

涌泉贴膏法

在《清太医院配方》一书中，载有"延年涌泉膏"之防病保健方：药用杜仲、牛膝、熟地、附子、续断、甘草各60克，生地、小茴香、菟丝子、天麻子各15克，雄黄、木香、丁香、乳香、没药各6克，麝香0.6克。用香油1500克，将所列杜仲至木香等前12种药熬枯去渣，入铅丹收膏，再加入丁香、乳香、没药、麝香等搅拌成膏，制成膏贴。据载：此膏可治先天不足，后天亏损，骨痿身瘦，阳气虚弱；以至腠理不密，易受风寒，诸多疾病皆可治。若常贴涌泉穴，兼贴肾俞、关元穴，不但终身永无寒

湿、脚气、瘫痪之症，而且能防病保健，延年益寿，用处是非常大的。

意守涌泉法

此为气功锻炼的一种方法。意守时，可采取站立位，也可采取卧位，将全身放松，去除杂念，双目微闭，舌抵上腭，将意念放于足心涌泉穴处，时间可由短到长，每次可意守 30 分钟左右，也可根据个人不同情况将时间缩短或延长。每天 1~3 次。意守足心法一般不会出偏差，对体弱多病或上热下寒者最为适宜。本法多与按摩足心法配合应用，有强身健体，延年益寿之功。

第五章

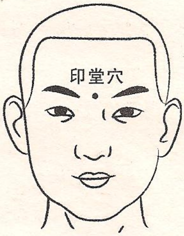
手能治百病——用经络按摩法来祛除常见疾病

头痛的经络按摩法

现代人生活节奏越来越快,各方面压力也在不断增加。大多数人都曾出现过头痛、头晕、头涨、失眠、昏沉不清等诸多不适,下面就给大家介绍一套简单易学的头部保健按摩法以缓解头部不适。

第一步:开天目

用大拇指指面按于印堂穴(位于两眉中间),以前臂带动手指,自下而上,做双手交替,有节律的抹法。双手共 20 次,注意力量轻柔,以前额皮肤不变红为度。

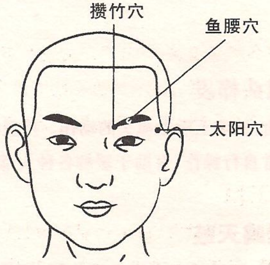


第二步:推前额

用大拇指指面按于前额正中皮肤,以指根带动指尖两手分别向左右两旁做抹法,至眉梢处再推回前额中央。注意力量不宜过大。

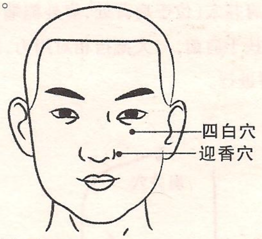
第三步：点按攒竹、鱼腰及太阳

用双手拇指指端持续用力，作用于攒竹穴（位于眉毛内侧端）、鱼腰穴（位于瞳孔直上的眉毛中）、太阳穴（位于眉梢与外眼角之间向后约一横指的凹陷处）。持续数秒或半分钟。如头痛、头晕、昏迷不清可适当用力。如失眠则不宜用力，应以轻揉为主。



第四步：点按四白及迎香

用双手拇指指端持续用力，作用于四白穴（位于瞳孔直下，正对鼻翼处）、迎香穴。如眼痛眼涩可重按四自穴，如鼻塞流涕可重按迎香穴。持续数秒或半分钟。



第五步：摩掌熨目

两掌互相摩擦，搓热后将两手掌心放置在两眼上，使患者有温热的舒适感。重复操作3~5次，对于用眼疲劳，视力不佳者可多做几次。

第六步：疏通经络

用两大手拇指指端沿头部经络线依次点按。自头发发际前沿正中开始到发际后沿正中为正中线；正中线旁开一横指为第二线；自额角处开始，平行于正中线至发际后沿为第三线；自太阳穴开始绕耳廓至发际后沿为第四线。如遇痛点可适当做局部的反复弹拨，轻重以患者能耐受为度。

第七步：梳头栉发

两手十指弯曲，从前至后做梳头的动作。重复操作 5~10 次。此动作建议患者可经常自行操作，有助于缓解各种头部不适。

第八步：双鸣天鼓

两掌按住双耳，两手放置在患者后头部，用手指轻敲耳后头部数次，两手放松，再反复上述操作 3~5 次。

第九步：拿捏肩井

以大拇指顶住肩井穴（位于肩背处，肩外侧端与脊柱连水平线的中点），其他四指轻扶于肩前，与大拇指相对用力，提拿起整个肩部肌肉，一拿一放地交替进行。



第十步:整理放松

用双手掌根自颈肩部向两侧沿肩——上臂——前臂的路线轻推数次,以空掌轻轻拍打肩部及后背肌肉。此套按摩法至此结束。

最后,需要提醒大家的是,按摩前一定要洗干净脸,还要洗手、擦干,一定要双手温暖后才可按摩,否则冰凉的双手会让人产生不适感。

感冒的经络按摩法

感冒,一年四季均可发生,冬春尤为多见。中医经络学认为,感冒属外感风邪,常由肌表侵入内脏而发病,故采用按摩方法进行预防和治疗往往能收到良好的效果。下面就给大家介绍几种预防和治疗感冒的简单方法。

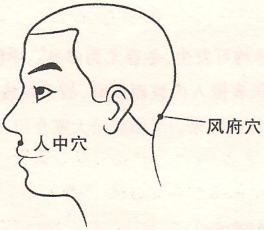
搓手预防感冒方

手拇指根部,医学上叫大鱼际,由于肌肉丰富,伸手时,明显突起。大鱼际与呼吸器官关系密切,每日搓搓,对改善易感冒的体质大有益处,且对咽痛、打喷嚏等感冒早期症状有效。

此法很简单,对搓两手大鱼际,直到搓热为止。搓法似双掌搓花生米一样,一只手固定,另一只手搓动,两手上下交替,大约搓 1~2 分钟,整个手掌便会发热。可促进血液循环,强化身体新陈代谢,增强体质,故而不易感冒。

按摩“人中”和“风府”预防感冒方

预防感冒，可按摩“人中穴”和“风府穴”。“人中穴”又称“水沟穴”，位于鼻唇沟上中二分之一交界处，是常用的急救穴；“风府穴”在枕骨末上隆凹陷处，为风寒入侵的门户，又为治疗感冒或伤寒的要穴，两穴均属督脉，督脉主一身之阳。祖国医学的“阳气”就是指人体的正气，包括现代医学的免疫力、抵抗力等。使用本法可以扶助正气，抵御风寒，起到“正气存内，邪不可干”的作用，摩擦这两个穴位，在局部产生了生物电，加速了血液循环，可增强人体抵抗力，从而提高人体对病毒的免疫力，因而能预防感冒。具体方法是，用大拇指和食指在两穴各捏十几下即可。按摩可以在以下两种时刻进行：一是每次脱衣前或起床穿衣前；二是从室内到室外前。



按摩“太冲”穴治感冒方

感冒初起，有流涕、咽痛、周身不适等感觉时，可通过按摩脚上的太冲穴减轻感冒带来的不适，甚至可以使感冒痊愈。

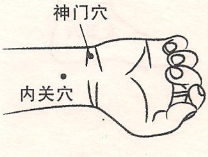


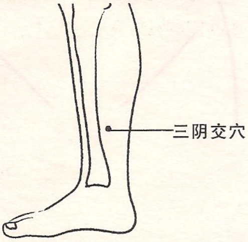
具体方法是：先用温水浸泡双脚 10~15 分钟，而后用大拇指由涌泉穴向脚后跟内踝下方推按，连续推按 5 分钟，然后，再用大拇指按摩太冲穴（大脚趾与二脚趾上 1.5 分处）由下而上推按，双脚都按摩，每侧按摩 5 分钟。按摩后，即刻会感到咽痛减轻，其他症状也会随之减轻，甚至痊愈。

失眠的经络按摩法

不少失眠者，动不动就会吃安眠药，时间长了甚至会上瘾，还会产生耐药性。其实，祖国医学的按摩、导引等方法，对失眠都有很好的效果，特别是轻度睡眠障碍，只需一些按摩小方法，就能够调节和放松肌体，改善睡眠质量。

根据传统中医理论，失眠的原因主要为脏腑机能紊乱，尤其是心的温阳功能与肾的滋阴功能不能协调、气血亏虚、阴阳失调等。所以，我们应该着重运用交通心肾、调节气血的手法。按照经络归属，可以用拇指按揉以下穴位：内关、神门、三阴交。内关穴位于掌心面，手腕横纹上 2 寸（同身寸，即每个人自身大拇指的宽度为 1 寸，下同），掌长肌腱

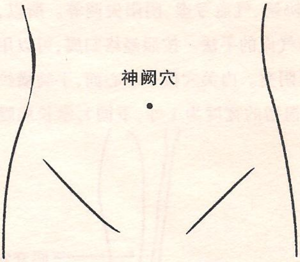




与桡侧腕屈肌腱之间。神门穴位于掌心面的手腕横纹上，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。三阴交在小腿内侧，足内踝尖上 3 寸可以摸到胫骨，它就在胫骨的后方。这三个穴互相配合，每天按揉 5~10 分钟，就可以起到安神定志的作用。

中医认为脑为元神之府，所以也应该重视头部的气血供养。在休息或看电视等闲暇时间，我们可以用单手梳理头皮数次。方向是从额头的发际线开始，沿头皮到颈部的发际线终止。这样，五个手指可以分捋头部的督脉、膀胱经、胆经，达到镇静安神、平肝潜阳的作用。

根据中医辨证施治的原理，还可以添加不同的按摩手法：如果是心情烦躁引起肝郁化火型失眠，可以用手指揉擦脚掌心，即我们常说的涌泉穴。这样可以引火下行，平抑肝火。如果是体质虚弱，属心脾两虚型，可以做摩腹手法。具体方法是，躺在床上，用手掌心环绕神阙穴（即肚脐）做逆时针抚摸（注意一定要逆时针）。如果平时多表现面色潮红，感觉手心发热，多属阴虚火旺型，可以揉捏太溪穴。太溪位于足内侧，内踝尖与跟腱之间的凹陷处，用拇指点按可以交通心肾，安心睡眠。





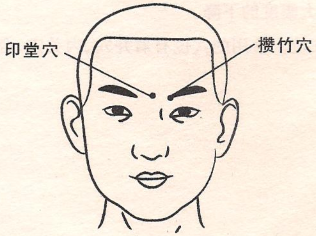
高血压的经络按摩法

高血压是中老年人的常见病，此病往往会在各种不良的诱因下并发各种严重的疾病，甚至会危及生命，所以应该积极防治。平时除注意情致调节和药物治疗外，自我按摩保健是最好的防治措施。

方法一

（1）浴面分抹法：搓热双手，从额部经颞部沿耳前抹至下颌，反复20～30次。然后再用双手四指指腹从印堂穴沿眉弓分抹至双侧太阳穴，反复多次，逐渐上移至发际。手法轻松柔和，印堂穴稍加压力以局部产生温热感为度。本法可降低血压，增进面部光泽。

（2）揉攒竹穴：用双手拇指端分别按揉双侧攒竹穴约100次，用力要均匀。此法可减轻头痛、头晕等症状。



（3）抹桥弓：头偏向一侧，用双手四指指腹分别在对侧耳后隆起处沿大筋向下推抹至胸廓上沿处，双手交替进行，反复多次。此法有显著

的降压作用。

方法二

“抹、擦、梳、滚、揉、按”六字按摩法降压好。如高血压病人在坚持服用降压药物的同时进行此按摩法，可帮助巩固降压疗效。

抹：就是抹前额。其方法是用双手的食指或中指进行抹。

擦：就是用双手手掌摩擦头部的左、右两侧。摩擦时用力不宜过大，以自觉舒适为好。

梳：就是将双手手指微屈，两手十指好似虎爪般，先从前额发根开始，一寸一寸向头顶，再一寸一寸向脑后推着，边推边梳，当然也可以左、右两手互相交替反复进行推梳 5 ~ 10 分钟左右。在此基础上，再进行“滚”、“揉”、“按”三种方法。

滚：就是滚动腰背部。其方法就是先将左、右两手握拳，拳眼对贴着相应的腰背部左、右两侧用力上下滚动，幅度可以尽量大一些，按摩 3~5 分钟即可。

揉：就是揉动腹部。做法是：两手重叠，尽量用靠近腹部的一只手按紧小腹部轻轻揉动。揉动时应顺时针方向转动，约 3~5 分钟。揉腹后一般血压都会有较大幅度的下降。

按：就是按摩穴位。常用的穴位有肩井穴、内关穴、合谷穴。

糖尿病的经络按摩法

糖尿病现在越来越年轻化了，比如像一些有家族史的，这些人容易得糖尿病。再则现在生活节奏比较快，精神压力比较大，还有现在应酬比较多，有些人管不住嘴，也容易得糖尿病。所以如果有这种倾向的人，应该做一些简单的预防动作。

第一步：抱颤腹部

这是从振腹法来的。先把手抱成一个球状，两个小指冲下，两个拇指冲上，两个掌根冲里，这样两个掌根放在大横穴上（大横穴在肚脐两侧一横掌处），小指放在关元穴（关元穴在肚脐下四横指处）。另外大拇指放在中脘穴上（中脘穴在肚脐上方一横掌处）。这个穴位不一定找得非常准确，大体位置对了就可以。把手放在这个地方微微地往下一压，然后上下快速地颤动，这个动作应该至少每分钟超过 150 次。应该在饭后半个小时，或者睡前半个小时做，一般做 3~5 分钟。这个手法不但可以降糖，而且能降压，还可以治疗便秘。

第二步：扣右季肋

摸肋骨和上腹部这一块，然后轻轻地叩击两分钟左右就可以了。注意，这个是光叩击左侧的，右侧不做。

第三法：擦背

需要借助一条毛巾，右手在上擦右侧，左手在上擦左侧。擦到后背发热就可以，每天两次，两侧各 1~2 分钟。

第四法：按摩三阴交

先坐下来，跷二郎腿，找到内踝，三阴交在内踝上三寸，就是中指的中间一个指节 3 个的长度，用拇指揉捻，大约做两三分钟，做完左侧再做右侧。



这一系列共 4 个动作，合起来用 12 ~ 15 分钟，对糖尿病的预防会起到很重要的作用。

胃痛的经络按摩法

胃痛又称胃脘痛，常表现为上腹部经常性疼痛，伴有腹胀满、食欲不振、嘈杂反酸、恶心呕吐、大便秘结或稀烂，或有头晕眩、坐卧不安、

体倦乏力等症。

中医认为，产生胃痛的病因多为忧思郁怒、肝气横逆反胃或饮食劳倦、损伤脾胃所致，是一种常见病，如果处理不当，很可能转化为严重的胃病。下面这套经络疗法对治疗胃痛有良好的功效，且无任何的副作用，大家有时间可以多做。

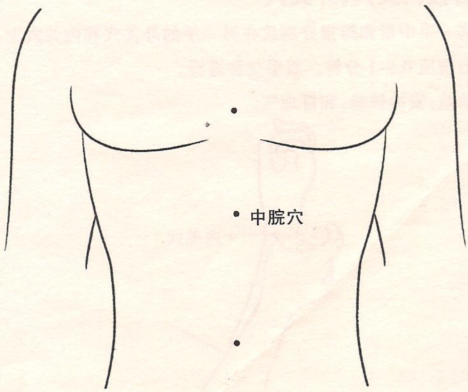
预备式

取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1~2分钟。

揉按中脘穴

将右手半握拳，拇指伸直，拇指指腹紧贴在中脘穴，适当用力按揉0.5 ~ 1分钟。

功效：疏肝和胃，止痛止吐。



团摩上腹

将左手掌心叠放在右手背上，将右手掌根置放在上腹部，适当用力做顺时针环形摩动 0.5 ~ 1 分钟。以上腹部有温热感为佳。

功效：宽胸理气，健脾和胃。

分推肋下

将双手 4 指并拢，分别放在同侧剑突旁，沿季肋分推 0.5 ~ 1 分钟。

功效：调中和胃，理气止痛。

拿捏肩井穴

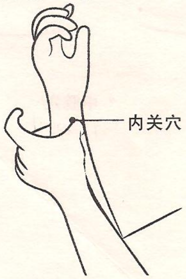
将一手拇指与食指、中指对合用力拿捏对侧肩井穴 0.5~1 分钟。双肩交替进行。

功效：放松肌肉，活血通络。

合按内关穴、外关穴

将一手中指和拇指分别放在另一手的外关穴和内关穴上，二指对合用力按压 0.5~1 分钟。双手交替进行。

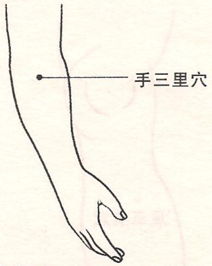
功效：安神镇静，和胃理气。



按揉手三里穴

将一手拇指指腹按在对侧手三里穴处，其余4指附在穴位对侧，适当用力按揉0.5~1分钟。双手交替进行。

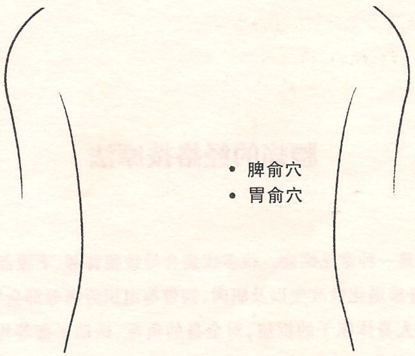
功效：理气和胃，通络止痛。



按揉脾俞穴、胃俞穴

双手握拳，将拳背第二、三掌指关节放于脾俞穴、胃俞穴上，适当用力揉按0.5~1分钟。

功效：健脾和胃，调理气血。



掐压足三里穴

将双手拇指指尖放在同侧足三里穴上，其余 4 指附在小腿后侧，适当用力掐按 0.5 ~ 1 分钟。

功效：补脾健胃，调和气血。



以上手法也可以配合其他诊治方法进行。需要注意的是，胃及十二指肠溃疡出血期不宜在上腹部按摩。平时生活起居要有规律，饮食要有节制，少食生冷、辛辣刺激和不易消化的食物，不过度疲劳，心情要开朗。

腰痛的经络按摩法

腰痛是一种常见病症。很多疾病会导致腰背部、下腰部和腰腿部疼痛，如脊椎退化性改变以及肌肉、韧带等组织劳损等都会导致腰痛。

腰是人身体躯干的枢纽，对全身的负重、运动平衡等均起到重要作用，对人体影响很大，故应引起重视。

一般来说，除了内脏疾病或肿瘤引起的腰痛外，其他的腰痛都适用经络按摩来防治。其方法如下：

擦腰

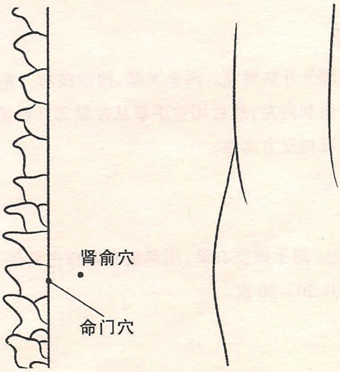
两脚分开如肩宽。两手握拳，拳眼即握拳的拇指和食指侧，贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始，从下往上，尽可能高，擦动的速度要比较快。擦数十次，直至觉得皮肤发热为止。

揉臀

体位同上。用一只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部，顺时针转或逆时针转地揉动数十次，然后用另一只手揉另一侧臀部。有疼痛的一侧臀部要多揉。

按命门穴

站或坐位。用一手或两手拇指按住命门穴。用力按住该穴至感觉有点酸胀，然后揉动数十次。



揉肾俞穴

体位同上。用一只手的拇指按住肾俞穴。该穴在第二腰椎棘突下，即命门穴的外侧约两个手指宽处。用力按住该穴时即有酸胀感，按到有足够的酸胀反应后，再揉动数十次。然后再用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

推腰臀腿部

先左弓箭步站立。用右手掌，虎口分开，拇指在前，推住同侧腰部，然后用力向下推，经臀一直推到大腿和小腿为止，身体也随着向右侧弯。然后右弓箭步站立。用左手推左侧腰臀腿部。交替推 4~10 次。

弯腰捏腿部

站位，也可坐床上。两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用两手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复 5~10 次。向前弯腰时，头要昂起。

推腰部

站位，两脚分开如肩宽。两手叉腰，拇指在前。先用右手掌从右腰部开始推，向前和向左；然后用左手掌从左腰部开始推，向后和向右。推数十次，也可相反方向推。

捶腰

体位同上。两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腰部，由上而下，再由下而上，共 20 ~ 30 次。

以上动作，每日做1~2次。有些动作，如弯腰捏腿等做起来有困难者，可暂不做，待锻炼较有基础后再做，或动作的幅度先做得小一些，以后慢慢增大。

肩周炎的经络按摩法

肩周炎又称肩关节周围组织炎，是中老年人的一种常见病、多发病，以女性为多见。肩周炎多发生于50岁左右，故又有人称它为“五十肩”。祖国医学认为本病多为肩部受风寒所致，便称它为“漏肩风”。又因为患病后常见肩关节僵硬，不能活动，好像冻结了一样，所以又叫它“冻结肩”“肩凝证”，形容得十分贴切。

肩周炎的发病特点为慢性发病，病程较长。初期为炎症期，肩部疼痛难忍，尤以夜间为甚。睡觉时常因肩部怕压而特定卧位，翻身困难。疼痛不止不能入睡。

肩周炎如果初期治疗不当，将逐渐发展为肩关节活动受限，呈冻结状，影响日常生活，吃饭穿衣，洗脸梳头均感困难，更严重者生活不能自理，肌肉也可萎缩，患者极为痛苦。

目前，对肩周炎的治疗，多数学者认为用止痛药只能治标，缓解症状，停药后多数会复发。而用西医手术松解方法，术后均可引起粘连。所以中医的手部疗法被认为是疗效最佳的方法，若病人能坚持功能锻炼，愈后相当不错。

下面介绍几种肩周炎的手部疗法，以供参考。

屈肘甩手

患者背部靠墙站立，或仰卧于床上，上臂贴身、屈肘，以肘点作为支点进行外旋活动。

手指爬墙

患者面对墙壁站立，用患侧手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上做一记号，然后再徐徐向下回到原处，反复进行，逐渐增加高度。

体后拉手

患者自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患肢手或腕部，逐渐拉向健侧并向上牵拉。

展翅

患者站立，上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停 10 秒钟左右，然后回到原处，反复进行。

后伸摸棘

患者自然站立，在患侧上肢内旋并后仰的姿势下，屈肘、屈腕，中指指腹触摸棘突，由下逐渐向上至最大限度后停住不动，2 分钟后再缓缓向下回到原处，反复进行，逐渐增加高度。

梳头

患者站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，前臂向前向上，掌心向下，患侧的手经额前、对侧耳部、枕部绕头一周，即梳头动作。

擦汗

患者站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，前臂向前，尽量用肘部擦额部，即擦汗动作。

头枕双手

患者仰卧位，两手十指交叉，掌心向上放于头后部（枕部），先使两肘尽量内收，然后再尽量外展。

旋肩

患者站立，患肢自然下垂，肘部伸直，患臂由前向上向后画圈，幅度由小到大，反复数遍。

需要提醒大家的是，对以上的动作不必每次都做完，可交替进行锻炼，根据自己的情况，适当进行功能锻炼。每天 3~5 次，每个动作做 30~50 次左右，多者不限，只要持之以恒，对防治肩周炎会有很大的益处。

咽喉肿痛的经络按摩法

中医认为咽喉肿痛与肺、胃积热，虚火上延，外感风邪，体质虚弱等因素有关：感冒、咽喉部炎症也可导致咽喉肿痛。本病有时还伴有畏寒、发热、声音嘶哑等。

经络疗法如下：

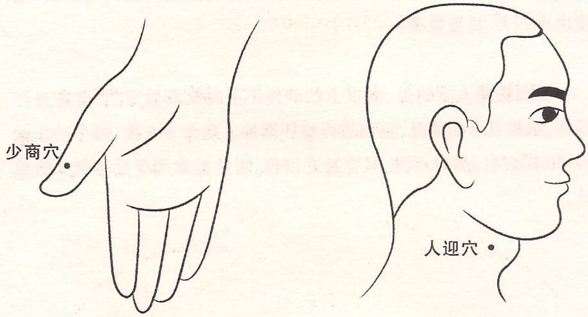
(1)病人两拇指放于喉结两旁，然后向下推揉至锁骨上窝，操作约1分钟。

(2)以拇指端交替点压对侧合谷穴各1分钟。

(3)用拇指和食、中指揪拧大椎穴周围的皮肤上、下、左、右各30下，再用一手掌在颈后横向搓擦20~30下。

(4)用一手的拇指与中指弹扣对侧少商穴10余下，然后换手依法操作另一侧。

(5)双手握拳伸出拇指，以指腹轻按揉喉结旁1.5寸处人迎穴1分钟，最后再以双拇指由喉结向锁骨上窝推揉1分钟。

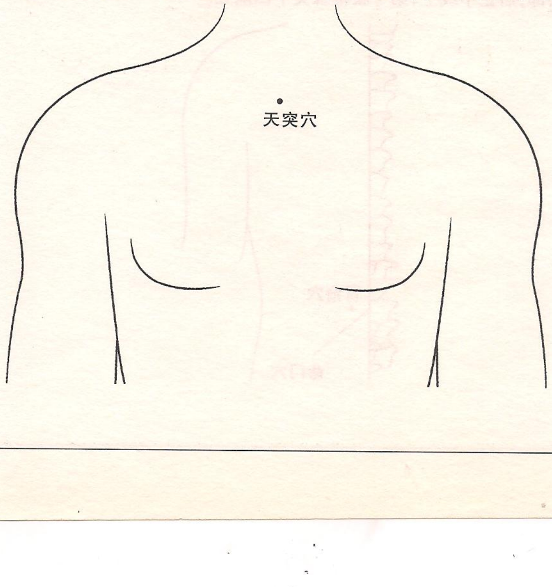


哮喘的经络按摩法

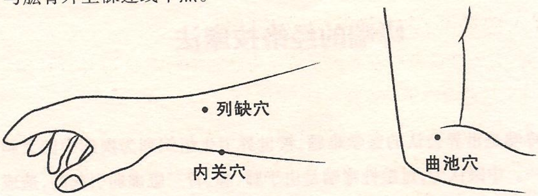
哮喘是世界公认的医学难题，被世界卫生组织列为疾病中四大顽症之一。中医认为，过敏性哮喘是由于肺、脾、肾三脏虚弱引起的，造成肺里始终有“一块痰”，一旦受外界邪气刺激，痰就会阻塞气道出现喘憋。治疗以补益肺、脾、肾为原则，在这个基础上化痰、宣肺、平喘。下面为大家介绍一套自我按摩防治哮喘的手法。

按揉重点穴位：天突穴、内关穴、列缺穴、曲池穴

位置：天突穴位于颈部下方，前正中线上胸骨上窝中央。内关穴位于前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕



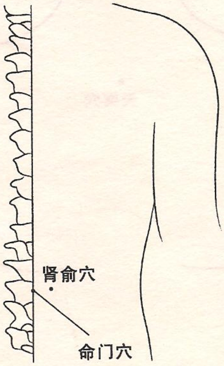
屈肌腱之间。列缺穴位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。曲池穴位于肘横纹外侧端，屈肘，尺泽与肱骨外上髁连线中点。



作用：此四穴是推拿治疗哮喘急性发作期的关键穴位，使用按揉法，再辅助药物，可以有效缓解哮喘发作时出现的喘憋。在哮喘缓解期，按摩此四穴同样可以用来强身健体，预防哮喘发作。

家人协助横擦肾俞穴、命门穴

位置：肾俞穴位于腰部，第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。命门穴位于腰部，后正中线上，第 2 腰椎棘突下凹陷处。



作用:此二穴具有很强的补肾作用。需要注意的是,此二穴要经常使用擦法,也可使用按揉法。

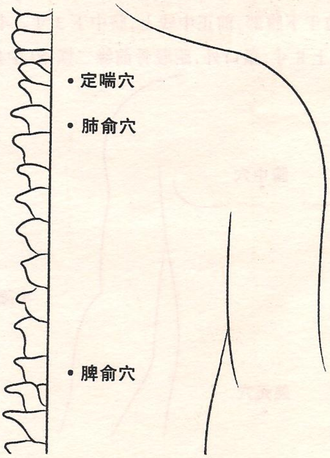
家人协助直擦背部督脉及膀胱经

位置:背部督脉及膀胱经主要是从肩膀开始到腰眼,从中间向两边各延伸到肩胛骨内侧缘这样一个宽度的长方形区域。

作用:督脉和膀胱经是人体强壮的重要经络,可以让患者趴在床上,露出后背,家人用手掌从上向下或从下向上直线擦动,注意要使局部发热发红,但不要擦破皮肤。

家人协助按揉脾俞穴、肺俞穴、定喘穴

位置:脾俞穴位于背部,第 11 胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。肺俞穴位于背部,第 3 胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。定喘穴位于背部,第 7 颈椎棘突下凹陷,旁开 0.5 寸。



作用:此三穴为背部膀胱经治疗哮喘缓解期的重点应用穴。中医谈到的哮喘,根源在一个“痰”字上面,化痰是治疗哮喘的核心。痰的生成与肺、脾关系密切,按揉脾俞穴和肺俞穴是补益脾肺的首选,配合定喘穴,效果非常好。

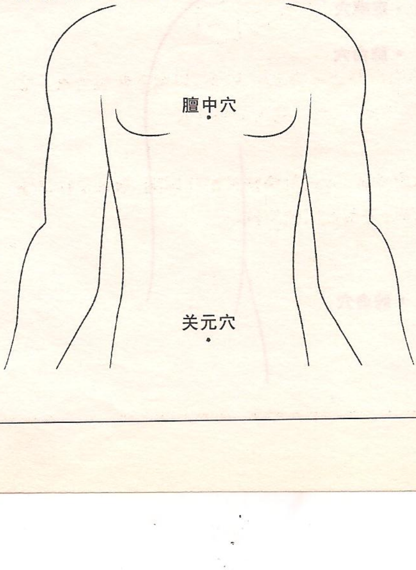
按揉风池穴,拿颈项部

位置:风池穴位于项部,枕骨之下,与风府相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

作用:具有预防外感风寒的作用。如果天天做 5~6 次,每次 1 分钟,能有效提高免疫力,防止哮喘加重。注意应用此二手法时,要闭眼并放松。

按揉膻中穴、关元穴、丰隆穴

位置:膻中穴位于胸部,前正中线上,平第 4 肋间,两乳头连线的中点。关元穴位于下腹部,前正中线上,脐中下 3 寸。丰隆穴位于小腿前外侧,外踝尖上 8 寸,条口外,距胫骨前缘二横指(中指)处。

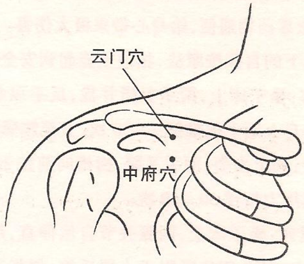




作用：经常按揉膻中穴，会感到呼吸顺畅。按揉关元穴则能培元固本，增加体内抗炎物质的分泌。按揉关元穴也可以用手掌进行掌揉。而按揉丰隆穴是专门针对“化痰”这一功效，它是人体治痰的最有效的穴位。

掌擦胸胁，拿胸部云门穴、中府穴

位置：云门穴位于胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。中府穴位于胸外侧部，云门穴下1寸，平第一肋间隙处，距前正中线6寸。



作用：用手掌推擦胸肩部及两胁20～30次，以微有热感为宜。之后，拿胸肩部的云门穴、中府穴，此二穴为治喘良穴。

最后，需要提醒大家的是，采用经络按摩治疗哮喘，如果是在哮喘急性发作期，不能缓解时，必须送医院抢救。

便秘的经络按摩法

便秘的经历相信很多人都有过，虽然它看似一个小毛病，但却给我们的生活带来了不少的烦恼。

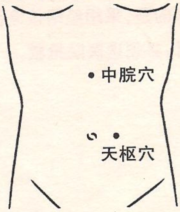
中医认为，导致便秘的原因很多，归纳起来为燥热内结、津液不足、情绪波动、气机郁滞以及过度疲劳、身体虚弱、气血不足等。有的人因患慢性便秘长期依靠药物通便，给身心带来极大伤害。与其如此，不妨巧用双手，坚持以下的自我按摩法，相信更能起到安全通便的作用。

(1)推揉腰骶部：坐于床上，两手五指并拢，反手以掌根附于同侧的腰骶部，适当用力自上而下地推擦30~50次，直至腰骶部发热。

(2)按揉肾俞穴：同上坐姿，两手叉腰，拇指向前按于同侧肋端，中指按于肾俞穴，适当用力按揉30~50次。

(3)揉按足三里穴：坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹揉按同侧的足三里穴上，其余四指紧附于小腿后侧，拇指适当用力揉按30~50次。

(4)按揉天枢穴：同上坐姿，双手叉腰，中指指腹放在同侧的天枢穴上，大拇指附于腹外侧，中指适当用力按揉30~50次。



(5)掌揉中脘穴：仰卧于床上，双腿自然伸直，将右手掌心重叠在左手背上，左手的掌心紧贴于中脘穴上，适当用力揉按30~50次。

(6)推腹外侧：同上卧姿，两手分别放在同侧的腹外侧，以掌根从季肋向下推至腹股沟，反复做30~50次。

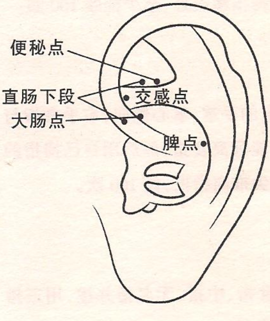
(7)团摩脐四周：同上卧姿，将右手掌心重叠在左手背上，左手掌心放于肚脐旁，适当用力，绕脐做顺时针圆形摩动30~50次。

(8)拿捏腹肌：同上卧姿，用拇指与其余四指用力对合，边拿边捏腹部肌肉30~50次，双手可同时进行。

(9)按揉关元穴：同上卧姿，用一手拇指指腹放在关元穴上，适当用力按揉30~50次。

(10)团摩下腹部：用右手掌心重叠于左手背，左手掌心紧贴于下腹部，适当用力做顺时针圆形摩动30~50圈，以皮肤发热为佳。

(11)取双耳、双手上的对应点进行刺激（可以用牙签点压），耳朵上以皮质下和便秘点为重点，外加交感点、大肠点、直肠下段和脾点。手上取支沟穴，这个穴位在外关穴下1寸左右的位置。





小儿腹泻的经络按摩法

很多家长疼爱孩子，生怕孩子瘦下来，于是把一些高脂、高蛋白的食物过量喂给孩子吃，孩子承受不了就会导致腹泻。临床上经常看到家长抱着腹泻的小儿来医院，原因就是小儿吃得太多、太营养、太饱，止腹泻的药吃了、抗生素也吃了，却不见什么效果。遇到这种情况怎么办呢？父母可以按照以下方法给小儿做经络按摩来改变这种情况。

揉拇指

让宝宝平躺在床上或仰卧在妈妈怀抱里，妈妈一手拿着宝宝的手，使宝宝掌心向上；另一只手食指、中指固定宝宝的大拇指，用自己拇指的螺纹面顺时针方向推摩宝宝的拇指螺纹处，至少推摩 100 圈。

推食指

宝宝仰卧位，妈妈用左手拿住宝宝的手掌，掌心侧向；右手食指与中指一起配合拉着宝宝的拇指，（尽可能远离食指）然后用自己拇指的桡侧顺着宝宝的食指桡侧（外侧）从指尖推向指根，做 100 次。

摩腹部

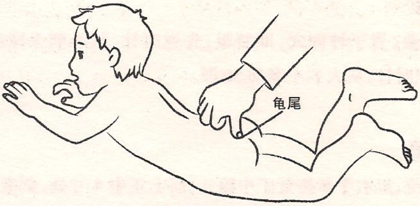
宝宝平躺在床上，妈妈将一手的食指、中指、无名指并拢，用三指指腹在宝宝腹部绕圈按摩，每次 3～5 分钟。

揉脐

宝宝平躺，妈妈用掌根或中指端（注意指甲要短而平）由轻到重揉宝宝的肚脐部位，每次 3~5 分钟。

揉龟尾

宝宝俯卧位（年龄或月龄小者，不采用俯卧位，可由妈妈抱着，头部向上，面部及胸腹部朝向妈妈），妈妈以一手的中指端作为接触面，在宝宝的尾骨端做指揉法，约 300 ~ 600 次。



推七节骨

宝宝俯卧或抱起，妈妈以一手的拇指外侧作为接触面，沿后背正中线从尾骨端推向头顶端，约 5 厘米长。推 600 次。

贫血的经络按摩法

贫血是我们大家生活中比较常见的疾病，确切地说贫血只是一种症状而不是具体的疾病，各种疾病都可以伴有贫血。

不过，贫血虽然临床表现多样化，但与脾胃功能关系最为密切。中

医称“脾为后天之本”，即是脾的健运功能正常，水谷精微不断吸收，化生气血，营养全身。故采取健脾益胃的经络按摩方法，对防治贫血有良好的疗效。

搅沧海

舌在口腔上、下齿龈外周从左向右，从右向左各转动 10 次，产生津液分 3 口缓缓咽下。

摩脘腹

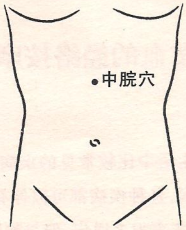
双掌相叠，置于神阙穴，即脐眼，先逆时针，从小到大摩脘腹 30 圈，然后再顺时针，从大到小摩动 30 圈。

荡胃腑

坐或卧位，以右手掌按置于中脘穴（脐上正中 4 寸处，剑突与肚脐之正中）上，先用掌根稍用力将胃脘向左推荡，继之再以五指将胃脘稍用力向右推荡，往返计做 10 次。

振中脘

坐或仰卧，双掌相叠于中脘穴处，以振动手法操作 1 分钟。



分阴阳

坐或仰卧，两手除拇指外其余四指并拢，中指相对于剑突下，全掌紧按皮肤，然后，自内向外，沿肋弓向胁肋处分推，并逐渐向小腹移动，共操作 10 次。

疏肋间

坐位，两手掌横置两腋下，手指张开，指距与肋间的间隙等宽，先用右掌向左分推至胸骨，再用左掌向右分推至胸骨，由上而下，交替分推至脐水平，重复 10 次。注意手指应紧贴肋间，用力宜均匀，以胸肋有温热感为好。

揉血海

坐位，双手拇指分按于两侧腿部的血海穴（大腿内侧，膝关节内上方约 2 寸，屈膝时肌肉隆起处）上，做旋转按揉 1 分钟。



理三焦

坐或卧位，两手十指相交叉，横置按于膻中穴，两掌根按置胸内侧，自上而下，稍用力推至腹尽处，计推 20 次。

按足三里

双手食、中指相叠，按揉足三里穴（人体强壮穴，膝关节髌骨下，外膝眼直下四横指处）50次。

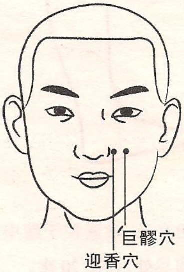
鼻出血的经络按摩法

鼻出血又称鼻衄（读 nǜ），是临床常见症状之一，多因鼻腔病变引起，也可由全身疾病所引起，偶有因鼻腔邻近部位病变出血经鼻腔流出者。鼻出血多为单侧，亦可为双侧；可间歇反复出血，亦可持续出血；出血量多少不一，轻者仅鼻涕中带血，重者可引起失血性休克；反复出血则可导致贫血。多数出血可自止。

对于非内科疾病和外伤引起的一般性鼻出血，自我按摩有比较好的预防作用。按以下方法有规律地按摩，可以很好地减少鼻出血的发生。

按揉迎香、巨髎穴

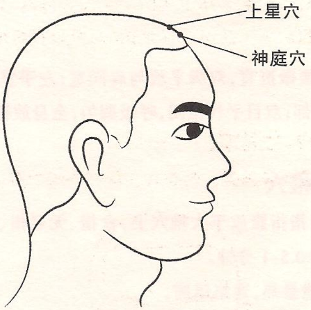
这两穴都位于鼻翼旁。迎香穴在鼻翼外缘中点。巨髎穴在瞳孔直



下，鼻唇沟外侧，与鼻翼下缘相平。按摩时将双手食指指腹放于左右穴位，对称地进行按揉。先迎香，后巨髎，每穴5分钟，早晚各1次。还可以把按摩范围扩大，将两手食指或中指的指腹面放在鼻翼的两侧，沿鼻梁向上摩揉，可以到两眉之间，向下可以到鼻翼旁。注意按压要适度，最好由轻渐重。这样每天来回摩擦50次，还可以防止鼻出血，有预防感冒、宣通鼻窍的作用。

揉上星、神庭穴

此两穴都位于人体中轴的督脉上。神庭穴在前发际线直上半寸（同身寸，即每个人自身大拇指的宽度为1寸），上星穴在前发际线直上1寸。可以用一手的拇指按压在穴位上，有酸胀感后向一个方向按揉，每穴5分钟，早晚各1次。



此外，需要注意的是，由于儿童为“纯阳之体”，鼻出血多因肺热、胃热引起，故家长可以用拇指推孩子双手的无名指和拇指掌侧，从指尖推向指根，这样可以清肺、胃两经之热，防止鼻出血。

中暑的经络按摩法

中暑是指在高温环境下，由人体体温调节功能紊乱而引起的以中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除了高温、烈日曝晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。

中暑早期完全可以通过中医穴位按摩治疗或预防。具体按摩手法如下：

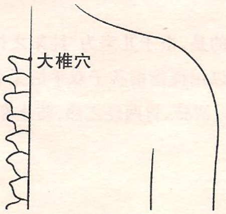
预备式

取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽；左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部；双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐 1 ~ 2 分钟。

按揉大椎穴

将右手中指指腹放于大椎穴上，食指、无名指、小指附于穴位旁，中指用力按揉 0.5~1 分钟。

功效：清泄暑热，通络镇痛。



揉掐风池穴

将双手拇指指尖放在同侧风池穴上，其余四指附在头部两侧，适当用力揉掐 0.5~1 分钟。

功效：疏风清热，开窍镇痛。

掐百会穴

将右手半握拳，大拇指伸直，指尖放在百会穴上，适当用力掐0.5 ~ 1 分钟。

功效：醒脑安神，镇静除烦。

按揉太阳穴

将双手拇指指腹放在同侧太阳穴上，其余四指附于头部，适当用力按揉 0.5~1 分钟。

功效：通络止痛，清热除烦。

按揉曲池穴

将一手拇指指腹放在对侧曲池穴上，由轻渐重地按揉 0.5~1 分钟，双手交替进行。

功效：疏风通络，镇静安神。

掐揉合谷穴

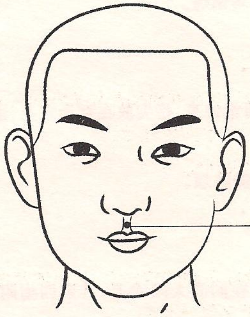
将一手拇指指尖放在另一手的合谷穴上，其余四指附在掌心，适当用力掐揉 0.5~1 分钟，以有酸胀感为度，双手交替进行。

功效：疏风清热，开窍醒神。

掐人中穴

人中穴位于鼻下沟的上中 1/3 交界处。将一手半握拳，拇指伸直，指尖放在人中穴上，适当用力掐压 0.5 ~ 1 分钟。

功效：开窍醒神，疏风清热。



掐十宣穴

十宣穴位于双手十指尖端正中，距指甲约 0.1 寸处。用一手的拇指指甲和食指指甲，分别掐另一手的五个指头的指尖，每个指尖 10~20 秒钟。双手交替进行。

功效：开窍醒脑，清心泄热。



按揉足三里穴

将双手食指与中指相叠，中指指腹分别按在同侧足三里穴上，适当用力按揉0.5~1分钟。

功效：补脾和胃，调理气血。

合按内、外关穴

将一手中指和拇指指尖放在对侧的外关穴和内关穴上，两指对合用力按压0.5~1分钟。双手交替进行。

功效：安神镇静，和胃理气。

按揉劳宫穴

将一手拇指指腹放在对侧劳宫穴上，其余四指紧附手背，适当用力揉0.5~1分钟。双手交替进行。

功效：镇静安神，疏通心络。

最后需要说明的是，经络按摩对先兆中暑（高温下出现大汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻等，体温不超过38℃）及轻症中暑（上述症状加重，体温在38℃以上，出现面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心率快、血压下降等症状）有较好的疗效，可以作为一种应急和预防措施。但对症状比较严重者，应立即送医院救治。

落枕的经络按摩法

按照中医的说法，落枕是受风寒之邪侵袭，经络痹阻不通，或扭伤及血瘀气滞所造成的。一方面是由于睡眠姿势不当，枕头过高或过低，软、硬程度不当，使颈部肌肉痉挛疲劳，在睡眠中发生急性颈肌扭伤。另一方面就是睡眠时感受风寒所致。患者因在夜间睡眠时门窗打开被风吹袭而受凉，造成局部经络不通，气血运行不畅。

落枕现象相当常见，几乎每个人都遇到过，但是大多数人都认为这是个小问题，不用去治，过一两天自己就会好了。事实上并非如此，看似平常的落枕，也有可能引发重大疾病。

落枕的主要表现是颈肌痉挛，颈项僵硬。病情轻者一两天就可自行缓解；病情重者可拖延很长时间，不仅妨碍正常的生活和工作，甚至可能引起颈椎自发性脱位、颈椎病等，对于老年人来说，引起的后果会更加严重。

落枕时，如果病情严重，须尽快去就诊，如果只是轻微落枕，则可自我按摩来缓解。只要不是颈椎病诱发的经常性落枕，就不用太紧张。可使用下面这几个小方法进行自我治疗：

（1）将左手或右手中、食、无名指并拢，在肩颈部疼痛处寻找压痛点，由轻到重按揉 5 分钟左右。可左右手交替进行。

（2）用拇指和食指拿捏左右风池穴、肩井穴各 1~2 分钟。

（3）手背第二、三掌骨间，指掌关节后 5 分处有个穴位叫落枕穴，以拇指或食指点按这里 3~5 分钟，待有酸胀感觉时再持续 2~3 分钟。



(4)用手指按住患侧的肌肉,头部先做左右转动,再做抬头低头运动,最后再做颈部环转运动。当转到某个角度出现疼痛时,手指立即按揉局部,头部继续转动。

(5)拇指点揉曲池、外关穴,拿揉上肢肌肉,重点按揉手三里,按揉时配合颈部主动运动。

(6)双手手指交叉,掌根抱住颈部,双掌根相对用力,捏挤颈部,并向上提起,反复10次,再用手掌在患部使用掌擦法操作20次。

经以上手法治疗后,患部疼痛可消除或减轻,若再配合局部热敷疗效会更好。

牙痛的经络按摩法

牙痛不是病,痛起来真要命!牙痛是牙齿和牙周疾病的常见症状,也是一个常见病症,不少人为牙痛而苦恼。

中医认为风火、风寒、胃热、虚火等皆可引起牙痛。而用自我按摩的手法，可缓解牙痛症状。

在做按摩以下穴位或部位前，取坐位或站位，全身放松，双眼平视微闭，呼吸调匀，静息 1 ~ 2 分钟。

指掐合谷穴

用拇指指尖，按于对侧合谷穴，其余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压 0.5 ~ 1 分钟。

功效：疏风解表，活络镇痛。

按揉下关穴

用双手中指或食指指腹，放于同侧面部下关穴，适当用力按揉 0.5 ~ 1 分钟。

功效：疏风清热，解痉止痛。

按压颊车穴

用双手拇指指腹，放于同侧面部颊车穴，适当用力，由轻渐重按压 0.5 ~ 1 分钟。

功效：解痉止痛，活血消肿。



按揉风池穴

用双手拇指指尖，分别放在同侧风池穴，其余四指附在头部两侧，适当用力按揉 0.5 ~ 1 分钟。

功效：祛风散寒，提神醒脑。

指掐少海穴

用拇指指尖，放在对侧少海穴，适当用力掐 0.5~1 分钟。

功效：祛风散寒，通络止痛。



按揉阳溪穴

用拇指指腹，放在对侧阳溪穴，适当用力掐 0.5~1 分钟。

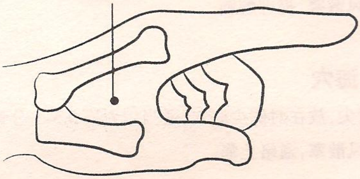
功效：通腑泻热，清热止痛。



掐牙痛穴

用拇指指尖放在对侧牙痛穴，适当用力掐 0.5~1 分钟。

功效：活血止痛，通络解痉。



揉按面颊部

用双手掌掌心，分别放在同侧面颊部，适当用力揉按 0.5 ~ 1 分钟，以面颊部发热为佳。

功效：活络散寒，缓痉止痛。

推行间穴

用一手拇指指腹放在对侧行间穴，适当用力上下推动 0.5 ~ 1 分钟。

功效：消肿止痛，通经活络。



自我按摩可在疼痛时操作。面部按摩时，用力可逐渐加重至有酸胀感窜至痛处为佳，以按摩患侧面部为主。肢体按摩可取双侧穴位。平时还应注意口腔卫生。

口臭的经络按摩法

每一个爱美的人士都希望自己在和别人交谈时口气清新，甚至吐气如兰，以给对方留下一个好的印象，尤其对热恋中的男女来说，这尤为重要。可现实生活中，偏偏就有许多人为口臭所困扰，这令他们的社交生活乃至爱情常陷入尴尬之中。

口臭义称为口气，是指口腔内散发出一种难闻的气味。中医认为口臭是“胃热伤津，肠间燥结”造成的。

口臭多是由于口腔疾病引起的，如牙龈炎、牙周炎、牙龈出血、牙槽溢脓，大量结石或积垢污物，或有食物嵌塞，残留食物经细菌分解发酵后产生的硫化氢和甲硫醇，使 pH 值到 7.2，产生吲哚和氨类，因而产生难闻的臭味。

口臭虽然只是小小的毛病，但也不能小看，它会使一个人（尤其是年轻女性）不敢与别人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际交往、情感交流，令人十分苦恼。

有些人，口臭较重，自己就可以闻到自己的口气臭秽；而有些人，通过他人的反应，才知道自己口臭。自测口气的方法：将左右两手掌合拢并收成封闭的碗状，包住嘴部及鼻头处，然后向聚拢的双掌中呼一口气后紧接着用鼻吸气，就可闻到自己口中的气味如何了。

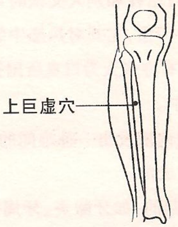
下面来介绍一些可以治疗口臭的经络疗法：

按压曲池穴

曲池穴在屈肘，肘横纹外端凹陷中。以拇指强力按压曲池穴，有降解胃热的作用，可有效缓解口臭。

按压上巨虚穴

上巨虚穴在足三里穴下 3 寸，筋骨之间凹陷中。用拇指以强力按压，有促进消化功能的作用。



按压内庭穴

内庭穴在足背，第二、三趾间的缝纹端。内庭穴与曲池穴一样，用拇指以强力按压，也有降解胃热的作用。



打嗝的经络按摩法

从医学的角度严格来讲，打嗝并不是一种疾病。它只是每个人身上都曾发生过的一种生理反射现象。打嗝通常持续一分或两三分钟就会平息，但也有持续不停的打嗝叫人承受不了。打嗝带给人的难受感觉很让人心烦，而且打嗝现象又非常普遍，是每个人生活中几乎都会遇到的，下面为大家简单介绍几种制止打嗝的方法。

掐按中指

分别用自己的左右手指，用力掐住中指顶部，大约过1~2分钟以后，打嗝即可被制止。

掐按内关穴

用手指掐内关穴，此穴位于手腕内侧6~7厘米处，即第一横纹下约2横指的距离，其止打嗝的效果也比较好。

刮眉棱骨

将双手的拇指压在两侧太阳穴上，用弯曲的食指侧面从眉骨的内侧向外侧刮，稍稍用力，以微有酸痛感时为佳。

按压少商穴

在打嗝发作时，用拇指按压少商穴，使酸痛感持续半分钟，打嗝即可停止。

晕车的经络按摩法

很多人出行游玩时最怕的就是晕车，因沿途颠簸引起的头晕、头痛，甚至恶心、呕吐等症状，很大程度上损害了我们的身体和心情。除了提前吃晕动片预防还有没有别的方法呢？尤其是在吃药也可能不管用的情况下应该怎么办呢？

中医认为晕车的病因病机为：上下气机不通，浊气不降，清气不升，心肺气虚。因此，采用穴位按摩可补益心肺气虚，疏通气机，通降胃气。下面几个穴位便是治疗晕车的特效穴位：

内关穴

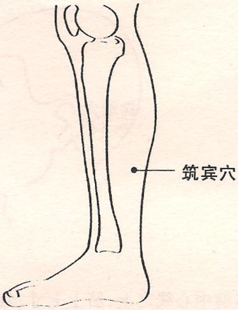
位于手掌内侧手腕处横纹正中上约 2 寸的地方，这个穴位通“心”，具有调节中枢神经的功能，按压内关穴是治晕车最常用的方法。

合谷穴

合谷穴是养生大穴，对于晕车也有很好效果。按压此穴位可直接作用于胃肠，有非常好的缓解头晕及恶心呕吐的作用。

筑宾穴

位于足部胫骨内侧，从内脚踝向上约 5 个指幅处。可在乘坐交通工具前用拇指反复按压，本穴是预防晕车的特效穴位。



百会穴

位于头顶连接两耳直线与眉间中心直线的交点处。左右拇指按压此穴，能抑制晕动时的心绪不宁。

天柱穴

位于后颈部发际的两条粗肌肉外侧的凹陷处。双手拇指抵压此穴，也可抑制心神不宁及其他不适症状。



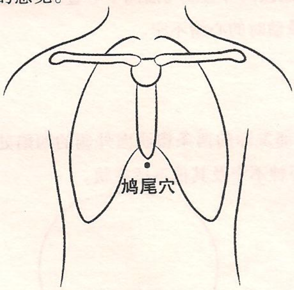
窍阴穴

位于头侧部两耳后方，挺直上半身，用力按压左右穴，对改善晕车症状很有效。



鸠尾穴

位于身体前中心线之上，脐上七寸，剑突下半寸，最底下肋骨稍下之处。只要一边吐气一边按压此处 6 秒钟，如此重复 10 次便能调整胃的功能，不再有欲吐的感觉。



足三里

足三里为足阳明胃经上的重点穴位，按摩这个穴位可起到通降胃气、疏泄浊气的作用，浊气降则清气升，头晕恶心呕吐的感觉自然会停止。

第六章

足部按摩保健康——保护好你的『第二心脏』

足部按摩的经络原理与作用

中医经络学认为，人体最重要的十二条经脉和奇经八脉，有十条起止于足部，双足又聚集着全身许多的经络穴位，是脏腑经气输注和聚集之处，脏腑的病变往往可以通过经络反映到足部，所以足被称为“人的第二心脏”。当我们按摩足部反射区时，就会刺激这些穴位，它同血液循环和反射原理一样，沿经络循行路线进行传导，从而起到疏通经络的作用，中医认为“痛则不通，不通则痛”，就是这个道理，所以按摩足部反射区可以起到疏通经络的作用。

中医足部按摩的治疗作用是多方面的，而其中以下四点最为明显。

促进血液循环

人体心脏的跳动促使周身的血液循环，而足部远离心脏，静脉内的血液中有很多的“杂质”，非常容易在足部沉淀下来，这些沉积物受地球引力的影响，长年累月最后滞留在人体足部反射区，通过按摩，足部的温度升高，血液流速加快，同时足部的沉积物也会被按摩“碎”，有利于被排泄出体外。

调节肌体的免疫力和抗病功能

当人体某组织器官出现异常现象的时候，在足部相对应的反射区会出现不同程度的变化，刺激按摩这些反射区时就会有非常明显的压

痛感，引起一系列的神经调节，激发人体的潜能，调节肌体的免疫力和抗病功能，调节体内某种失衡状态；同时也可以阻断原有病理信息的反射。

疏通经络的作用

经络学说认为，人体各脏腑器官在足部都有相应的反射区。我们的双足上有很多穴位，当我们按摩足部反射区时，就会刺激这些穴位，从而起到疏通经络的作用，提示我们做好预防与治病的准备。

心理治疗作用

在几十分钟的按摩过程中，患者必须安静地坐下来，把各种负担放在一边，将注意力集中在足部按摩所引起的反应中。这样可使人紧张的心情放松，使心理上得到一个调整的机会。

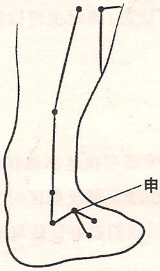
足部按摩的重点穴位

足部是人体之“根”，因为，连接人体五脏六腑的 12 条经脉，有一半以上起止于它：足部有多达 66 个穴位，并有许多与人体内脏、器官相连接的反射区，这其中除了我们曾多次提到的涌泉穴以外，以下九大穴道也是非常重要的。

申脉穴

取穴方法：取定穴位时，可采用仰卧或正坐的姿势，申脉穴位于人

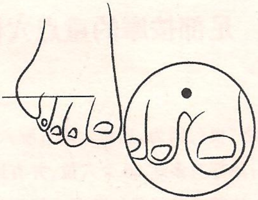
体的足外侧部位，脚外踝中央下端一厘米凹陷处。



主治疾病：头痛、眩晕、癫狂、腰腿酸痛、目赤肿痛、失眠、冷感症（怯寒症）等。此穴位为人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一。

大敦穴

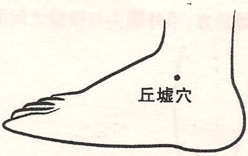
取穴方法：取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，大敦穴位于大拇指（靠第二趾一侧）甲根边缘约二毫米处。



主治疾病：目眩、腹痛、肌肋痛、冷感症。除此之外，此穴自古以来亦被视为镇静及恢复神智的要穴。此穴位为人体足厥阴肝经上的重要穴位之一。

丘墟穴

取穴方法：取穴时，可采用仰卧的姿势，丘墟穴位于足外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。



主治疾病：颈项痛、腋下肿、胸肋痛、下肢痿痹、外踝肿痛、疟疾、疝气、目赤肿痛、中风偏瘫等。此穴为人体足少阳胆经的重要穴位之一。

太冲穴

取穴方法：取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，太冲穴位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部之间凹陷处。



主治疾病：肝脏病、牙痛、眼病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、生殖系统疾病。此穴位为人体足厥阴肝经上的重要穴位之一。

昆仑穴

取穴方法：昆仑穴位于人体的脚踝外侧，在外踝顶点与脚跟相连线的中央点。（或足外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。）



主治疾病：头痛、腰痛、高血压、眼疾、冷感症、腹气上逆、肠结石、下痢等。此穴位为人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一。

太白穴

取穴方法：取定穴位时，可采用仰卧或正坐，平放足底的姿势，太白穴位于足内侧缘，当第一跖骨小头后下方凹陷处。



主治疾病：胃痛、腹胀、吐泻、痢疾等。此穴位为人体足太阴脾经上的重要穴位之一。

临泣穴

取穴方法：取穴时，可采用仰卧的姿势，临泣穴位于足背外侧，第

四趾、小趾跖骨夹缝中。



主治疾病：头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能症等。此穴位为人体足少阳胆经上的重要穴位之一。

行间穴

取穴方法：取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，行间穴位于人体的足背侧，大拇指、二拇指合缝后方赤白肉分界处凹陷中，稍微靠大拇指边缘。



主治疾病：宿醉不适、眼部疾病、腿抽筋、夜尿症、肝脏疾病、腹气上逆、肋间神经痛、月经过多等。此穴位为人体足厥阴肝经上的重要穴位之一。

太溪穴

取穴方法：取穴时，可采用正坐，平放足底或仰卧的姿势，太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。



主治疾病：肾脏病、牙痛、喉咙肿痛、气喘、支气管炎、手脚冰凉、女性生理不顺、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等。此穴位为人体足少阴肾经上的重要穴位之一。

足部按摩的操作要求和注意事项

足部按摩的操作要求有四点：准确的定位、正确的姿势、适当的力度和足够的时间。

准确的定位

这是足部按摩取得满意疗效的首要条件。要求操作者要熟练掌握足部各个反射区的位置，以及确定位置的体表标志和方法。

正确的姿势

包括操作者和受术者的体位。受术者取坐位或半卧位，操作者与

受术者相对而坐，把受术者的脚放在身前的小凳上或自己的膝上。操作时还应注意施力手和辅助手的相对姿势，以方便施力治疗。

适当的力度

按摩要有一定的力度。如果力度过小，则起不到治疗作用，如果力皮过大使受术者产生剧烈疼痛也没有必要。力度大并不等于疗效好，更不等于舒适。

足够的时间

根据身体体质或者相应的病症，选择相应的按摩时间，以保证足够的刺激量。

足部按摩的注意事项则有以下几点：

（1）操作时要保持室温，不可有风直吹足部，按摩结束后注意足部保温，不要用冷水洗脚。

（2）操作结束半小时内，需饮用温开水 300~500 毫升。患有严重心肾疾病的病人饮水量要适当减少。

（3）按摩时应避开骨骸突起部位，以免损伤骨膜。老年人骨骼变脆，关节僵硬，按摩时不可用力过大。

（4）淋巴、脊椎和尾骨等反射区，一定要朝心脏方向推拿，以利于推动血液和淋巴循环。

（5）在服药期间采用足部按摩疗法时，若所服用的是镇静剂，一般应停服，其他的药物应遵循医嘱。

足部按摩的效果并不是越痛越好

足部按摩越痛越好是错误的概念。足底按摩用力大，不但容易引起被按摩部位内出血，还可能造成组织发炎、化脓，效果也不理想。

这是因为按摩力度的大小和疗效有密切的关系，力度太小，达不到有痛感的最小刺激量，则无法达到预期的效果；力度过大，会造成强烈的疼痛和肌肉的损伤、神经的紧张，也可能引起自抑作用或神经麻木，使得按摩所产生的神经传输信号无法改变病理反应所发出的紊乱传输信号。强忍疼痛会让交感神经过度兴奋，神经长时间绷紧会引起情绪的烦躁不安，效果反而不理想。

那么正确的足底按摩方法是什么呢？一般来说，指压力度应该在3～5公斤，而且必须根据个人的忍耐度，在个人能承受的最大限度内，取得最好的效果，由轻到重，慢而有规律地尝试，感觉到安全、舒适才好。有时候需要用到重手法，例如宴症用泻法时，是重而慢的手法，而且要稳，否则痛楚会立即引起“应激反应”，会有冒冷汗、心情烦躁，甚至痉挛的现象发生，还会引起被按摩部位内出血，青紫一片，疼痛难忍，甚至造成骨膜或肌肉组织发炎。

总的来说，足部按摩的要领需因人而异。操作者必须掌握“病症”，了解病人的病因、病位、病程、病史、疾病的性质、身体状况等，拟定诊治的方法，决定先治标或治本，对象是每一个“人”而不是某一种“病”的治法。虚证应用轻而快的手法；实证用泻法，是重而慢的手法。一个人病情重，但他的元气还很充足时，才可以用泻法。对老弱妇孺绝不可

用重手法，因为疼痛会令其受不了，再加上其元气不足，泻了之后，会使症状更严重，体力更衰弱。

足部按摩要因时、因人而异

足部按摩现在是很多人所认可的养生祛病的方式，它也的确能治疗很多的疾病，因为脚是人的根，在根上疏理、疏通的效果当然是最好的。不过，这其中的道理并不只是这么简单，做一个比方，按摩足部就好比我们在冬天生炉子一样，炉子里堆了很多的煤块，塞得太实了，火就不容易烧得旺、烧得透。可是，只要在炉子底下捅一捅，让其稍有一些空隙、松动，整个炉子的火就会一下子旺起来。相反，如果炉子已经烧得很旺了，你还在反复地捅炉底，那么，结果只能是大量消耗煤块，浪费能源，而且时间一长，架得太空了，炉子的火没了底气，燃烧的速度就会慢下来，甚至还会有熄灭的危险。

足部按摩的道理也是如此。很多人在刚开始做的时候，感觉效果非常明显，就是因为它的确非常有效地疏通了经络。可如果经常性频繁做足部按摩，尤其是去做足疗，人反倒容易疲劳和容易生病了，特别是在冬天，“冬天养藏”，是人体贮存能量的季节，这时如果还在做足底按摩，还在不断“捅炉底”，大量消耗自身的能源，可想而知，身体必定会越来越虚弱。

不可否认，足底按摩的确是一个非常好的治病保健的方法，只要我们正确运用，就一定能养生祛病。但如果太频繁、不分季节、不分体质地随时都在用，效果往往会适得其反。

总的来说，在冬季尽量不做或少做足部按摩。如果非要做，半个月一次就足够了。做足底按摩的同时，补血、补肾的食疗必须跟上。身体虚弱的人最好少做，如果要做的话，不要做全足按摩，只要针对身体出现的不适之处，选择一两个反射区，对症按摩就可以了，而且按摩的时间不要太长，几分钟就行了。

热水洗脚也是一种很好的足部按摩方式

我国古代人们很早就已经十分重视对双足的锻炼和保养了，这种锻炼和保养一直流传下来，民间流传的健康谚语“热水洗脚，胜吃补药”就是对这一认识的总结，可以说它是一种最简单实用的“足疗”。中医保健理论中关于“一年四季沐足：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑理可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼”的记载，正是对足浴功能的形象概括。

中医学认为足部是人体经络的汇集之处；其中足少阴肾经位于足底，肾是人的根本，控制人的生长、发育、衰老，双脚离心脏最远，血液供应少而慢，而且脚部脂肪层薄，保温能力相对较差，所以脚最易受寒。

坚持热水洗脚，可刺激脚上的穴位，以舒经活络、颐养脏腑、益智补脑和延年益寿。

双脚寒冷会反射性地引起上呼吸道功能异常和其他脏器的不良反应，降低人体抵抗力。这时候病菌就会乘虚而入，现代医学认为，脚与人体，特别是呼吸道的健康密切相关。脚部受凉时，上呼吸道黏膜的

毛细血管就会发生收缩，使黏膜的抵抗力下降，潜伏在鼻咽部的病毒和细菌便会乘虚而入，引起上呼吸道感染、气管炎和肺炎等疾病。

人体的足部穴位很集中，如果能在睡前用热水洗个脚，既干净卫生，又可以解除疲劳，还能起到防病治病的作用。脚在人体最下部，属于人体末梢，在热水的浸泡下，足部的血管扩张，血液流动加快，从而增加了下肢营养的供应。所以冬季坚持用热水洗脚，对冻疮有一定的预防作用。患有失眠症和足部静脉曲张的人，每晚用热水洗脚，能减轻症状，非常有利于睡眠。需要注意的是，洗脚水不能太烫，冬季以不超过 45℃为宜，夏季则可控制在 50℃左右。

足部是经络集中的地方，在用热水洗脚时，可以不断用手按压脚心的涌泉穴，脚上经脉一通，能促进气血运行和新陈代谢，加快下肢血液循环，消除下肢沉重感和全身的疲劳，既能促进睡眠，又可以祛病强身。

针对不同的情况，热水洗脚也有着不同的方法和注意事项。

患有头痛的人双脚在 40℃左右的热水中泡 15~20 分钟后，头痛就会明显缓解。这是因为热水使双脚血管扩张，促进血液的全身流动。血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。

用热水洗脚对减轻感冒发烧引起的头痛也有效。用热水洗脚时，不断用手按压脚心的涌泉穴和大脚趾后方足背偏外侧的太冲穴，还有助于降低血压。

热水洗脚可以按如下的顺序进行：

准备一盆热水，然后把脚泡在水里，先清洁皮肤表面，这里要注意水温最好能控制在 40℃，这样有助血液循环。然后把食盐放入洗脚水里，盐水有助脚部皮肤细胞活跃。接下来做腿部护理工作，加入热水，让水温略微烫手，将一条毛巾完全浸泡在热水中，然后拧干毛巾，把热毛巾敷在腿上，这样热敷大约 10 分钟。然后再用食盐擦拭双腿。把盐

沾在手上，由下往上反复画圈儿擦拭，然后可以配合腿部按摩，在外膝眼下方 6~7 厘米处找到足三里穴，轻轻揉一揉，每天坚持按摩 20 分钟，能很快去除腿部的寒气，再配合热毛巾热敷，对缓解腿部疼痛很有好处。最后用热水洗去腿部的盐分，擦干腿部水分，涂一些保湿的护肤品即可。这一过程能促进腿部血液循环，燃烧腿部脂肪，既有治疗的作用又有瘦腿的功效，可谓一举两得。

了解足部反射区：找准反射区，按摩才有效

肾脏反射区：位于双足脚掌距脚趾约 1/3 中央凹处。在通常情况下，此区不参与足部的运动。按摩此部位能使肾脏的血液循环增加，提高工作效率。按摩后，在 1 ~ 6 周内尿液颜色变黄、黄褐或红褐色，并带明显恶臭味。

膀胱反射区：膀胱反射区位于足的内面，正好在足跟前内侧下部。

输尿管反射区：位于双足掌自肾脏反射区至膀胱反射区之间的线状区域。

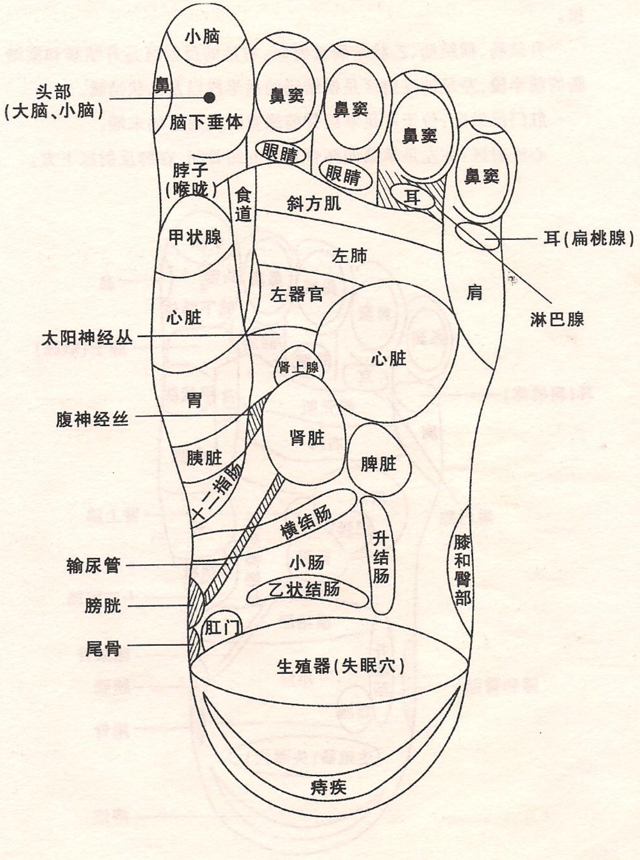
胃反射区：位于足弓的前部，相当于拇趾大小。双足均有，胃的一半反射区在右足，另一半在左足。

十二指肠反射区：位于双脚掌第一后足骨与第一楔状骨关节的前方。

肝脏反射区：位于右足掌第四跖骨与第五跖骨区，在肺反射区的下方。

胆囊反射区：在右足，在肝的反射区内。

胰脏反射区：位于双足掌，胃与十二指肠反射区的交接处，有如扁豆状。



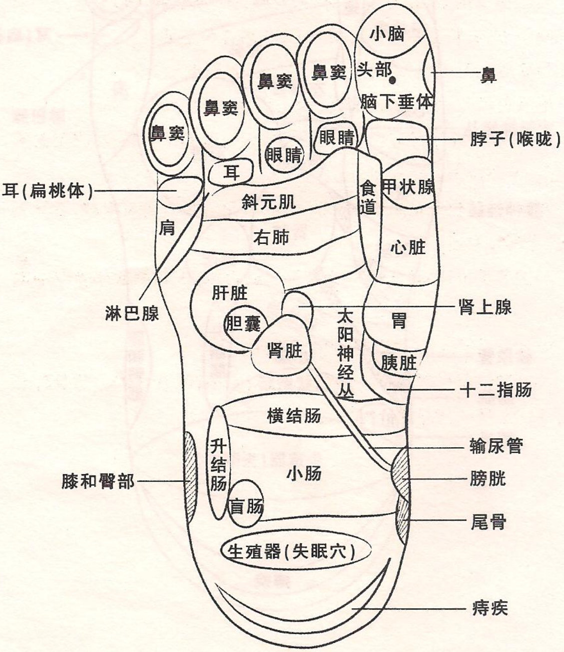
小肠反射区：位于双足掌心凹陷区域。

盲肠反射区：位于右足掌跟骨前缘靠近外侧，与小肠上行结肠连接。

升结肠、横结肠、乙状结肠反射区：右足的反射区是升结肠和横结肠的前半段，左足的反射区是横结肠的后半段以及乙状结肠。

肛门反射区：位于左足掌跟骨前缘直肠反射区的末端。

心反射区：在左足掌第四跖骨与第五跖骨间，在肺反射区下方。



脑(头部)反射区:位于双足拇趾,头的右半球反射区在左足,头的左半球反射区在右足。

腹腔神经反射区:在双足掌中心,分布在胃的反射区附近。

淋巴腺反射区:上身淋巴腺的反射区在双足外侧踝骨前略凹陷处。下身淋巴腺反射区在双足内侧踝骨前略凹的区域。胸淋巴腺反射区位于双足的第一和第二跖骨之间。

脾脏反射区:在左足,位于心脏反射区之下。

脑垂体反射区:位于左、右足拇趾底正中。

肾上腺反射区:在肾脏反射区之上,位于足掌部所形成的人字形交叉点下方,右肾上腺反射区在左足,右侧者在左足。

甲状腺反射区:在足底第一和第二跖骨之间。

喉反射区:在足背拇趾根部和第二足趾连接处。

眼反射区:位于足底肉球处至第二、三足趾的下半部,右眼反射区在左足,左眼反射区在右足。

耳反射区:位于足底肉球上部至第四、第五足趾的下半部,右耳在左足,左耳在右足。

肩关节反射区:位于足底紧靠第五趾跟,第四与第五跖骨间的肉球部。

膝关节反射区:在两足外侧的凹陷处。

小脑和脑干反射区:位于两足拇趾趾腹根部,左半侧小脑及脑干反射区在左足,右边反射区在右足。

如何通过足部按摩防治常见病

感冒

按摩脾、胃、肺、肾、咽喉、鼻子、上身淋巴结反射区各3~5分钟，以被按摩的部位产生酸痛为度，可以很快治好感冒。

神经性头痛

每天按摩小脑、脑干、三叉神经、颈项、心脏、肾、腹腔神经丛反射区各3~5分钟，若加按头部太阳穴、风池穴，效果更好。

食欲不振

按摩脾、胃、十二指肠、胰腺、肾、腹腔神经丛反射区各3~5分钟，配合推腹，饮食宜清淡。

消化不良

按摩胃、十二指肠、小肠、腹腔神经丛反射区各3~5分钟，再配合推腹法，治疗效果快且好。

气管炎

每天按摩气管、咽喉、肺、脾、肾上腺反射区各3~5分钟，以按摩的部位产生酸痛为度。平时注意保暖，预防感冒，忌食辛辣刺激的食品。

支气管哮喘

每天按摩肺、支气管、心脏、横膈膜、上身淋巴结、胸淋巴腺、肾、肾上腺、膀胱、腹腔神经丛各3~5分钟，坚持足疗可使支气管哮喘不再复发。

胃炎

每天按摩脾、胃、十二指肠、小肠、胰腺、腹腔神经丛反射区各3~5分钟，再配合敲胃经，效果更好。

腹泻

按摩升结肠、横结肠、降结肠、大肠、小肠、脾反射区各3~5分钟，以按摩的部位产生酸痛为度，很快痊愈。

便秘

按摩横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、脾、胃反射区各3~5分钟。配合敲带脉，第二天即可见效。

痔疮

每天按摩乙状结肠、小肠、直肠、肛门反射区各3~5分钟，可免除服药或手术之苦。

腰痛

每天按摩腰椎、腰痛点、腰骨、心脏、肾、坐骨神经反射区各3~5分钟，两周之内病情就会明显好转。

颈椎病

每天按摩肩、肩胛骨、斜方肌、颈项、颈椎反射区各3~5分钟。还可配合肩部刮痧或按摩，治疗效果更好。

坐骨神经痛

按摩坐骨神经、腰椎、髓关节反射区各3~5分钟。注意保暖、适度运动。

鼻窦炎

每天按摩鼻子、额窦、肺、支气管、咽喉、上身淋巴结、扁桃体腺、肾、胃反射区各3~5分钟。平时注意保暖，预防感冒。

慢性鼻炎

每天按摩鼻、额窦、肺、支气管、咽喉、上身淋巴结、扁桃体腺、肾、膀胱、腹腔神经丛各3~5分钟。平时注意预防感冒。

慢性咽炎

按摩咽喉、气管、肺、脾、肾、扁桃体腺、上身淋巴结反射区各3~5分钟。

湿疹

按摩脾、肺、胃、胆、甲状旁腺、肾、肾上腺、膀胱反射区各3~5分钟。

女性美体祛病的足部按摩法

(1)减肥:每天按摩腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、脑垂体、甲状腺、脾、心脏反射区各3~5分钟,减肥就可以变成一件轻松愉快的事。

(2)乳房保养:每天按摩胸部乳房、胸淋巴腺、肾、输尿管、肾上腺、膀胱、脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、扁桃体腺反射区各3~5分钟。再结合热敷胸部、乳腺按摩等方法;可以很好地保护乳房。

(3)急性乳腺炎:每天按摩胸部乳房、脾、上身淋巴结、胸淋巴腺、下身淋巴结、腹腔神经丛、肾、肾上腺、膀胱反射区各3~5分钟。再结合热敷胸部、乳腺按摩等方法,很快可以痊愈。

(4)阴道炎:每天按摩肾、膀胱、阴道、输卵管、子宫、卵巢、下身淋巴结反射区各3~5分钟。坚持两周,不适就能明显减轻。

(5)盆腔炎:每天按摩肾、膀胱、输尿管、子宫、卵巢、脑垂体、甲状腺反射区各3~5分钟。坚持足部按摩来治疗这种迁延不愈的疾病,比吃多种药物都有效。

(6)月经不调:按摩肾、子宫、卵巢、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、脑垂体、脑干、大脑反射区各3-5分钟。经前1周还可以配合服用逍遥丸。

(7)痛经:按摩大脑、肾、输尿管、子宫、卵巢、肾上腺、膀胱、腹腔神经丛各3~5分钟。经前1周开始按摩,每日1次,坚持到月经结束。

(8)更年期综合征:每天按摩大脑、小脑、脑垂体、子宫、卵巢、腹腔神经丛、上身淋巴结各3~5分钟,更年期的各种不适就可以渐渐减轻,甚至消除。

哪些人不宜做足疗

提到足疗，已经被现代人广为知晓。累了、闲了，去足疗店享受一把足底按摩是时下许多人都会选择的放松方式。

但是，足疗并不是人人能做的，中医学认为，以下七类人不宜轻易做足疗：

(1)妇女妊娠期间和月经期间。

(2)足部皮肤有皮肤病，如皮肤上的脓疮、溃疡等。

(3)足部有新鲜或未愈合的伤口，或足部骨折。

(4)有出血性或出血倾向的疾病，如尿血、呕血、便血等，或白血病、血小板减少等病。

(5)病人患有重度心脏病如出现心力衰竭者，肾脏病如出现肾功能衰竭者，或心脑等疾病如冠心病、高血压，特别是二期、三期高血压，做足疗会引起对心脑系统的危害。

(6)极度虚弱者、精神极度紧张者、皮肤高度敏感者、精神病患者，尤其是处于兴奋和狂躁状态时，不宜做足疗。

(7)各种急、慢性传染病如活动性肺结核、消化系统的感染等疾病，严重的感染性疾病做足疗会对身体健康造成很大的威胁。

第七章

经络是女人最好的美容药——按摩经络，永葆美丽容颜

经络美容的基本原则

经络美容不是一件简单的事情，首先要选择好局部取穴、邻近取穴、远道取穴所用的穴位和部位；其次，要确定好所用的手法，手法的正确与否极大程度地影响着经络美容的效果。那么，这里面是否有什么规律可循呢？一般而言，在操作时须注意以下这些方面：

自上而下，先左后右

有时候，需要按摩的部位和穴位往往比较多，有头面部的，也有胸腹部的，还有上肢或下肢的，制定好按摩顺序既可使按摩者忙而不乱，不至于遗漏该按摩的部位和穴位，又可使被按摩者能很快适应，而且感觉舒适，不至于因为被按摩者"东抓一下，西捏一下"而引起不愉快。按摩顺序一般可采取头面——胸腹——肩背——腰骶——上肢——下肢的顺序。从头面而言，先按摩局部穴位，再按摩邻近穴位，按照自上而下，先左后右，从前到后的按摩原则循序渐进地进行按摩。当然，按摩时可以根据具体情况作相应的调整。如无胸腹部的穴位，则可直接按摩肩背部的穴位。也可先按摩上肢或下肢，再按摩胸腹部或其他部位。总之，"有序"才是关键。

用力先轻后重

按摩时用力要先轻后重。先轻，是为了有个适应的过程，同时可以观察自身的耐受力；后重，是为了取得"得气"的感觉，以确保按摩的效

果。先轻后重，可以根据身体的反应，随时调整按摩的强度和手法。

这里需要说明一下，所谓“得气”，是中医经络学的术语，是指当按摩穴位时产生的特殊感觉和反应，得气的标志是身体有酸、麻、胀、重的感觉，有时还可以出现凉、热、痒、触电、蚁行、水波等感觉，如果是为另一方进行按摩，则按摩者的手下有沉、紧、涩、滞的感觉。

移动宜慢不宜快

移动慢则手法柔和，力度容易均匀。若移动太快，手法势必生硬粗暴，轻则不能耐受，重则会产生不良反应，所以古代医学家告诫说：“法也不可乱施，若元气素弱，一旦被伤，势已难支，设手法再误，则万难挽回矣，此所以尤当审慎者也。”

头面穴位用力宜轻

头面部肌肉薄弱，且感觉比较敏感，用力宜轻，而四肢、腰臀部肌肉丰厚，而且必须深按、重按，方能“得气”，所以用力须稍重。当然，头面用力宜轻的前提也是必须“得气”，否则用力太轻，无法“得气”，那就劳而无功了。

胖人用力略重

胖人皮下脂肪层较厚，对压力有缓冲的作用，相对来说，用力可略重一些。当然，胖人中经络特别敏感的人又当区别对待，总之，以“得气”为要。

手法决定力度

采取何种手法与所需的力度有关。我们在中学的物理中就已经学过，压力与着力的面积成反比，也就是说，相同的压力，着力的面积小，

则刺激强度大；着力的面积大，则刺激强度反而小。如按法、揉法，所用的力度较大，但产生的刺激强度并不大。而掐法、点法，所用的力度并不大，但产生的刺激却非常强烈。即使是同一手法，如按法中的掌按法与指按法，揉法中的掌揉法与指揉法，所用的力度和所产生的刺激强度都会有所不同。

手宜温暖、清洁

按摩前先将双手用温水洗净，以使双手清洁、温暖。如双手已经清洁，也可将双手相合，快速搓动发热，使双手温暖。尤其是在冬天，尤其要注意双手的温暖，以免被按摩者突然受到冷手的刺激而引起反感。

在每一次按摩结束后均应洗手，以防止交叉感染。

早晚按摩四穴位，助你祛除小痘痘

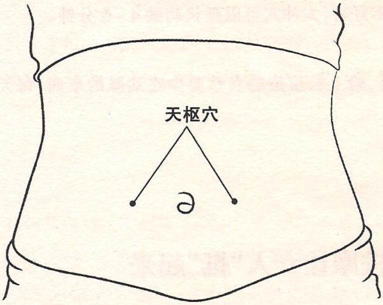
美丽无瑕的肌肤是每一个爱美女子都渴望拥有的，而脸上长小痘痘却让其烦恼不已。从医学的角度讲，痘痘其实是一种毒，是人体积聚的众多毒素在面部皮肤上的一种表现。其实祛痘并不是一件难事，只要每天早晚坚持几分钟按摩相应的穴位就可以还你一个美丽干净的面部。

下面给大家介绍一下具体操作的方法：

早上按摩：天枢穴、内庭穴

穴位的具体位置：天枢穴在肚脐左右自己两个大拇指宽度的地

方；内庭穴在两脚背上第二与第三趾结合地方的顶端。

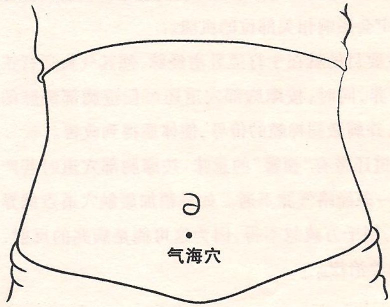




具体按摩方法：早上起来，先用大拇指点按内庭穴 2 分钟，再按揉天枢穴 2 分钟。饭后半小时以后，再按揉天枢穴 1～2 分钟。这种按摩的方式每天都可以使用。

晚上按摩：气海穴、太冲穴

穴位具体位置：气海穴在肚脐正中向下 1.5 寸；太冲穴在脚背大拇趾与第二趾结合地方的顶端。





具体按摩方法：每天睡觉前先用指头点按气海穴2分钟；之后按揉太冲穴2分钟，心情不好时，太冲穴可以延长刺激4~5分钟。

最后需要提醒的是，脸上长痘痘的女性要少吃油腻的东西，每天保持愉快的心情。

经络按摩让女人“挺”起来

乳房是成熟女子的第二性征，丰满的胸部是构成女性曲线美的重要部分。女性的乳房以丰盈而有弹性、两侧对称、大小适中为健美。丰乳隆胸是指丰满妇女的乳房及增加胸部肌肉的健美。利用中医经络按摩的方法也可达到丰乳隆胸的效果。

人体细胞的活化及所需的营养，依赖于血液之运行，而血液之生成则有赖于气，所以要想身体健康，气血之循环就要正常。倘若气血在经络间滞留不通，就一定会影响相关部位的机能。

按摩胸部穴道的主要目的就在于打通乳房经脉，使其气血运行正常，供给乳房所需的营养，同时，按摩胸部穴道还可促进胸部经脉的气、血及淋巴液的循环，并刺激到神经的传导，使体质得到改善。

此外，按摩胸部穴道还带有“预警”的意味：按摩胸部穴道时若产生阵阵刺痛，则表示那一条经络气脉不通。如果稍加碰触穴道点就异常刺痛，且冷汗直冒时，则千万疏忽不得，因为这可能是病兆的反射，需要尽快就医检查及保养治疗。

寻找胸部穴道的方法

当手指触压到胸部穴道点时，会感觉特别柔软，仿佛里面有个凹洞。

顺着手指，注力到穴道点，会产生轻微酸麻的反应，感觉较敏锐的人甚至会觉得指压处有轻微的温热。

按摩胸部穴道的方法

先找到所要按摩的穴道点。

以拇指内侧指关节压住穴道点，并用轻力往下压。

往下压的同时，心中默数 1、2、3、4、5、6，数到 6 时，指力应当已经深入穴道点。

稍稍停留 2~3 秒，然后数 5、4、3、2、1，渐渐全部松开，拇指仍停留在穴道点上 2~3 秒，接着重复指压的动作。

如何按摩胸部

(1)直推乳房。先用右手掌面在左侧乳房上方着力，均匀柔和地向下直推至乳房根部，再向上沿原路线推回，反复 20 ~ 50 次。再换左手按摩右乳房。

(2)侧推乳房。用左手掌根和掌面自胸正中着力，横向推按右侧乳房至腋下，返回时五指面连同乳房组织回带，反复推 20~50 次。再换右手按摩左乳房。

(3)抚推乳房。右手托扶右侧乳房的底部，左手放在右乳房上部与右手相对，两手相向向乳头推摩 20 ~ 50 次，然后左右交替。若乳头下陷，可在按摩同时用手指将乳头向外牵拉数次。

发育期如何按摩胸部

如果乳房尚处于发育期，通过长期坚持按摩，结合均衡营养适当锻炼，可在一定程度上促进乳房发育。

第一步：双手四指并拢，用指肚由乳头向四周呈放射状轻轻按摩乳房一分钟；在操作时动作要轻柔，不可用力过重。

第二步：用左手掌从右锁骨下向下推摩至乳根部，再向上推摩返回至锁骨下；共做三个往返，然后换右手推摩左侧乳房。

第三步：用右手掌从胸骨处向左推左侧乳房直至腋下，再返回至胸骨处；共做三次，然后换左手推右侧乳房。

最后，在做好胸部按摩的同时，还要注意日常护理：

(1)加强锻炼，尤其是胸部肌肉的锻炼。

(2)选择合适的乳罩，过松会使乳房下垂，过紧则影响乳房的血液循环。

(3)注意饮食营养，饮食合理才会有丰满健美的乳房。

按摩腹部让你拥有纤纤细腰

当女性的腰线渐渐消失时，女人味也就荡然无存。其实，不用担心没有时间去运动，也没有必要饿着肚子去节食，只需要掌握简单的腰部按摩，就能帮你腰部减肥，让你快速瘦腰，成为细腰美女。

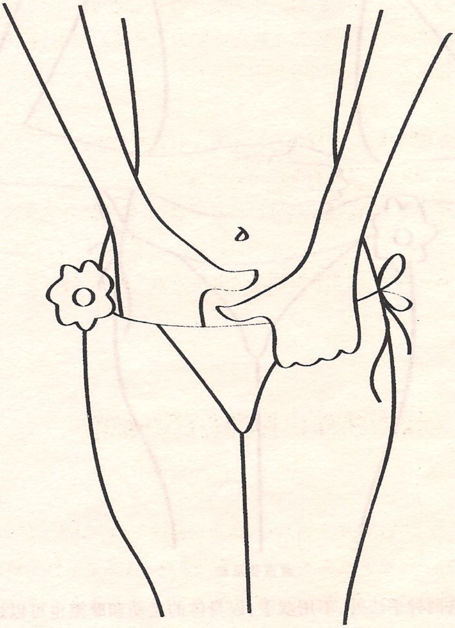
按摩腹部是一种非常好的经络瘦身法，它不仅能消除脂肪，还可以强身健体，对消化系统、神经系统等的多种疾病都有辅助治疗的效

果。

按摩腹部的手法主要有以下两种:

手法一:拇指叠按法

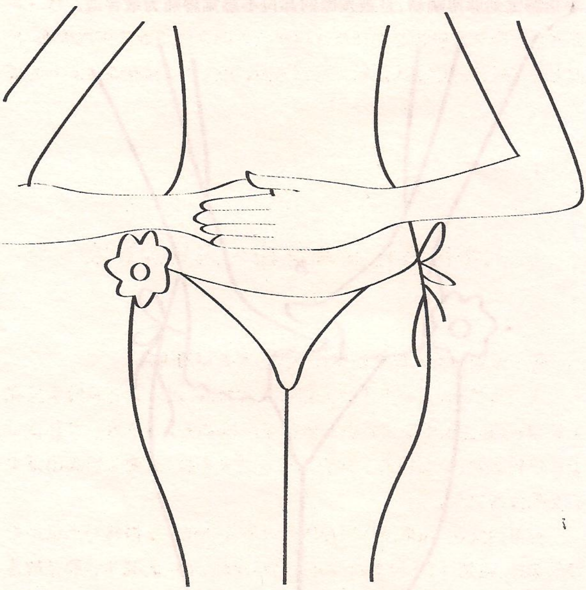
将两个拇指上下重叠,在腹部及相关穴位按压,按压的轻重应以手指感觉到脉搏跳动,且被按摩的部位不感觉疼痛为最合适。



拇指叠按法

手法二：波浪推压法

两手手指并拢，自然伸直，一只手掌放在另一只手掌背上，右手在下，左手在上。在下的那只手掌和手指平贴腹部，用力向前推按，然后在上的手掌用力向后压，一推一回，由上而下慢慢移动，好像水中的浪花，故而得名。



波浪推压法

除了这两种手法外，不用双手，以身体的运动和摩擦也可以达到按摩腹部的效果，在按摩的同时使身体得到适度运动，具体步骤如下：

第一步：俯卧在地上，两腿分开，放松身体，两肘张开，两只手轻轻

叠合放在下颏下，注意要放松，不要用力。

第二部：全身保持松弛状态，让腹部紧紧贴在地板上，以肚脐为中心分别向左右揉搓再上下揉搓各10次。

第三步：脚跟立起，脚尖用力，使大腿悬空。按纵方向揉搓肚脐。上下左右各做10次。

功效：可以改善腹部血液循环，增强胃肠的消化吸收功能。减少腹部多余的脂肪。坚持对腹部特殊的穴位并配合经络走势施以按摩，再加上时常进行的运动式按摩，爱美的你自然就可以拥有健美诱人的腹部了。

七步按摩让女人留住一头乌黑秀发

每个爱美的女人都希望拥有一头乌黑亮丽的秀发。

在正常情况下，一个人每天都有头发脱落，同时又有新的头发在生长，脱落和生长的头发数量大致相等。如果新生的头发生长数量少于脱落的头发，就会使头发的新陈代谢失去平衡，出现头发逐渐稀少甚至秃头的现象。

爱美的女性，如果出现这种情况该怎么办呢？求医问药当然是最好的选择，但是，如果能掌握一定的经络疗法，也可起到非常积极的作用。针对上述这种现象，应该采取怎样的经络疗法呢？

第一步：将手指合拢，指尖轻轻按在太阳穴上，以顺时针方向打圈6次；再以逆时针方向打圈6次。

第二步：将双手并放在额头上，以排列整齐的手指指腹，从眉心中

线开始按压,到额头中线、头顶中线、头顶中央和枕后发际凹陷处风池穴。

第三步:将双手并放在额头上,以排列整齐的手指指腹,从眉心中线开始轻轻地往两侧按压,一直到达太阳穴为止。此动作重复做6次。

第四步:以双手四指指腹,从后脑枕骨开始,用轻而深的向上螺旋动作按摩头皮,逐渐往上走,一直到按摩完整个头皮为止。直到感觉头皮已经放松、消除紧张感即可。

第五步:将两手盖住两耳,手指放在脑后,左右两手的手指要尽量靠拢,接着用四指像钢琴一样弹打后脑勺,心里默数36下。

第六步:接着,将双手张开手指插入头发里,尽量贴着头皮,接着用力将手掌紧闭握拳,拉撑头发。持续这个动作直到整个头皮都拉撑过了为止。

第七部:最后,做个“梳发”动作。方法是将双手十指微屈,由前额发际将头发梳往脑后,一面梳理头发一面摩擦头皮。重复此动作至少10次。

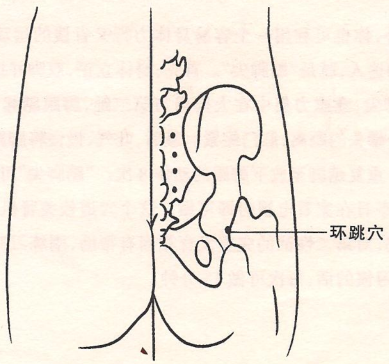
除了以上的经络美容法之外,在日常生活中,女性还应该多吃蔬菜、大豆和粗粮,这三样食物含有秀发最需要的两种营养素:维生素与蛋白质。蔬菜中富含的纤维素能够促使肠道快速排除体内废物,降低血液里的营养及更少的刺激。粗粮中维生素B6也具有保护头发,减缓毛囊衰老、退化的作用。相反,辛辣美味满足了食欲却害苦了秀发,爱美食的女性偶尔打一次牙祭没有关系,但绝不可有酗成嗜辣的不良饮食习惯。

按摩环跳和八髎让你拥有完美臀部

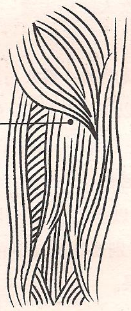
女人最优美的身体线条应该就是腰身到臀部的曲线了，拥有浑圆而富有弹性的臀部是魅力女人的标志之一。那么，如何以经络按摩的方式，来塑造完美的臀线呢？

最主要的就是按摩膀胱经的八髎穴与胆经的环跳穴。

八髂穴位于背部腰椎以下、尾骨以上的“荐穴”骨孔上，顾名思义共有八个穴道。环跳穴则左右各一，各位于两侧臀部的正中间，这两个穴道针对大而扁的臀部特别有效。由于穴位位于人体背部，所以需要另一人来协助按摩，按摩时以指力缓缓下压，停三秒后再放松力量，每一个穴位重复 8 次左右，特别要注意按摩的同时必须达到酸、麻、胀、痛、热的感觉，才会达到效果。



而如果要改善臀部下垂的问题，则需要按摩另外一个很重要的穴道——承扶。此穴道两边各有一个，位置在两片臀部臀线底端横纹的正中央。按摩承扶不但有疏经活络的作用，且还能刺激臀大肌的收缩，经由专家指压5分钟后，就会有轻微抬高臀部的感觉。特别要注意的是指压承扶时要分两段出力，首先垂直压到穴道点，接着指力往上钩起，才能充分达到效果。此穴道还可治疗痔疮、坐骨神经痛、便秘等疾病。



此外，你也可利用一个容易身体力行又省钱的运动法，来使你的臀线更加迷人，就是“踮脚尖”。首先，身体立正，双脚并拢。然后，边吸气边踮脚尖，意志力集中在大拇指与第二趾，脚跟踮起至离地约一个半至两个拳头的距离，肛门缩紧。最后，吐气，慢慢将脚跟放下，肛门随之放松。重复踮脚至放下脚跟的动作8次。“踮脚尖”可以刺激脚底的涌泉穴，平日在家看电视时即可做。这个穴道攸关肾机能与女性荷尔蒙的分泌，对第二性征的完整发育相当有帮助，刚练习时可从2~3分钟开始，习惯的话，每次可做15分钟。

如何用经络按摩法祛除讨厌的色斑

各种色斑总是让女人苦恼不已。试想，美丽白嫩的肌肤上总是有些难看的斑点长在上面，爱美的女人怎么能容忍呢？

可是，色斑对很多女人来说，又往往难以避免。

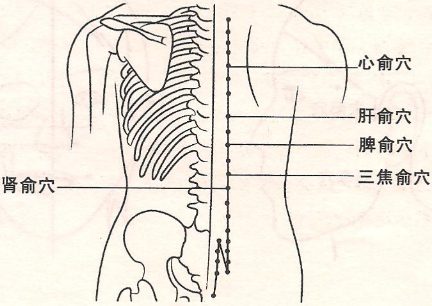
长斑了，怎么办？吃祛斑产品，怕会反弹，用祛斑食疗，又感觉太麻烦了，可是斑点又布满了整张脸，实在是烦死了，有没有不用吃药也不用吃祛斑食物，却能祛斑的方法呢？

答案是：有。那就是经络疗法。

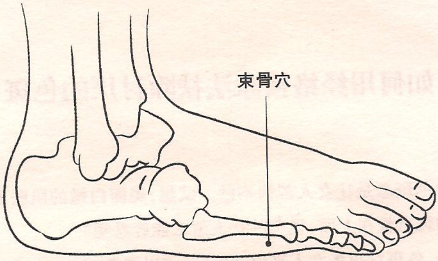
色斑产生的原因不同，经络祛斑所取的穴位也就不同。

内分泌紊乱者

（1）按摩足太阳膀胱经，由足跟外上行，由上而下刺激5遍。在肝俞、心俞、肾俞、脾俞、三焦俞等穴位稍停片刻按揉之。



（2）食指按压足小趾爪甲外束骨穴。每秒按一次，共按 5 ~ 10 次。



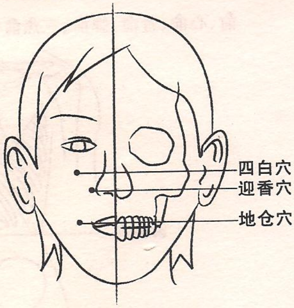
（3）在腰背中线督脉部位，由上而下推拿 5 遍，再以脊柱为中线，用手掌分别向左右两旁推擦 10 遍以上。

肝气郁结

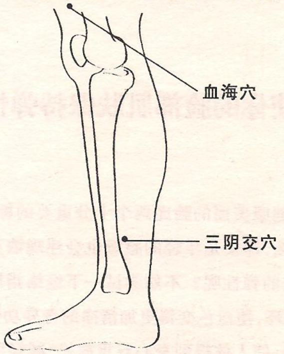
（1）用指腹沿颊车、地仓、迎香、太阳、耳前等穴做轻快的揉动式指压 5~10 遍。

（2）用食指按揉四白穴，四白穴又叫"美白穴"或者"养颜穴"，按压这个穴位，有明显的祛斑作用，美白的效果也非常不错。





(3)用双手拇指按揉位于双膝内侧的血海穴 20 ~ 30 次。



(4)沿足厥阴肝经，由下而上地用手掌柔和地按摩 5 遍以上。

肾气虚弱

(1)沿足少阴肾经，用手掌或毛刷由上而下做轻微的摩擦 5 遍。

(2)用拇指指端按揉三阴交穴 20 次。

(3)从脊背中线由上而下推擦 5 遍。并在大椎、命门穴处稍用力按揉。

除了以上的经络疗法外，要祛斑还要注意日常护理。

(1)注意饮食，应多吃蔬菜水果，补充维生素 C，少食辛辣油腻以及刺激性强的食物。

(2)不宜滥用化妆品，或外搽刺激性强的药品。

(3)保持心情舒畅，避免不良刺激。

(4)避免日光暴晒，外出时应打伞或带宽边遮阳帽。

简单指压法使你的脸部肌肤保持弹性与活力

弹性与活力，是健康美丽的脸庞两个十分重要的标准。如果肌肤失去弹性与活力，那么，即便是年轻的脸颊也会浮现浓重的衰老迹象。要如何才能保持肌肤的弹性呢？不妨尝试一下经络指压法，这种方法具有促进面部血液循环，使血色变得更加清净的奇异功效。此外，它还可以刺激脑神经系统，使人体得到身心双重放松，减轻压力。

经络指压法的具体步骤如下：

第一步：用中指轻轻按压眉毛里侧。可缓解眼皮红肿，增强视力。

第二步：按压眉毛尾和眼角延长线的交点。具有预防眼部肿胀、眼角下垂、鱼尾纹，促进血液循环的疗效。

第三步：轻轻握拳，用食指侧面从里向外挤压眼睛下部。可以预防眼睛下部的皱纹、眼袋的出现。

第四步：同样用食指从里向外挤压眼睑。可以预防眼睑的下垂。

第五步：再次按压眉毛尾和眼角延长线的交点。

第六步：用手掌轻轻按压下颌两侧。

第七步：用手从下到上轻轻按压下颌至前额。

第八步：按压眉毛尾部和颧骨的交叉点。

第九步：头部稍稍抬起，按压下颌底部凹陷的部位。

第十步：用拇指托住下颌缓缓向上抬起。

第十一步：用手指轻轻抚摸下颌关节两侧。有助于促进血液循环，预防下颌关节变大，对关节的健康也有益处。

第八章

告别亚健康——白领一族的实用经络养生秘诀

什么是亚健康

亚健康这个词对于现代人来说，是极为熟悉的。按照科学的说法，亚健康是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”。实际上就是我们常说的“慢性疲劳综合征”。因为其表现复杂多样，现在国际上还没有一个具体的标准化诊断参数。亚健康状态是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等。亚链康人群普遍存在五高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

深究之，亚健康其实是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同。它约占人群的25%~28%。

这种失调若持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过1/3，且在40岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较复杂，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续2个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。也有专家将其复杂的表现归纳为3种减退：活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。

另有至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间的,可称作“前临床”状态,指已经有了病变,但症状还不明显或还没引起足够重视,或未求诊断,或即便医生作了检查,一时尚未查出。严格地说,最后一类已不属于亚健康,而是有病的不健康状态,只是有待于明确诊断而已。因此,扣除这部分人群,也有不少研究者认为亚健康者约占人口的60%。

国内外大量医学研究表明,现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,其后果是非常严重的。很容易引起心身疾病。包括:心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻、感觉很疲惫,甚至有得了重病的感觉。然而体格检查并无器官上的问题,所以主要是功能性的问题。处于亚健康状态的人,除了疲劳和不适,不会有生命危险。但如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状态下,很容易出现猝死,就是“过劳死”。所谓“过劳死”,是一种综合性疾病,是指在非生理状态下的劳动过程中,人的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态。

最后,我们来看看哪些人属于亚健康人群:精神负担过重的人;脑力劳动繁重者;体力劳动负担比较重的人;人际关系紧张、造成心理负担比较重的人;长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺

激);压力大的人;生活无规律的人;饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

调查显示,现代"白领"阶层是亚健康的主要群体,他们几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果心理承受能力较强,及时调整心态,随时化解压力,就不会"积劳成疾"。反之,精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,植物神经系统失调,就导致脑疲劳,从而引起全身的"亚健康"症状,如浑身无力、头晕眼涩、心悸气短、失眠健忘、上火便秘、没有食欲等。它还会降低人的免疫力,使人易患感冒和流行病。

找到病因,对症下药就不难了。让"亚健康"远离自己的最佳方法就是不断提高自己的心理承受能力。但这是一个漫长的过程,不是一时一刻就能完成的。除此之外,通过经络按摩的方法也可以有效地缓解乃至消除亚健康所带来的困扰。在这一章里就给大家介绍一些防治亚健康的经络按摩方法。

缓解精神压力的经络按摩法

现代人的生活质量是随着环境的变化而改变的。工作的快节奏、生活的重担甚至情感的困扰,都会给人带来比较大的压力,长期这样会让人感到精神委靡不振、身心疲惫、情绪低落,更使健康受到威胁。时间一长就容易使人们的神经非常紧张,严重时就造成了神经衰弱。

通过经络按摩,反射性地影响神经中枢的功能,可以使神经中枢的兴奋和抑制过程恢复平衡,头晕、失眠、多梦等不适相应得到改善。

按摩还能舒筋活血，通利关节，使肢体疼痛减轻或消失，神经衰弱的某些发病因素也可消除。头、后颈、脚掌及手指根等部位有不少镇静、安眠穴位，按摩刺激这些穴位有镇静催眠作用。

其具体方法如下：

按头

每晚临睡前半小时先擦热双掌，然后将双掌贴于面颊，两手中指起于迎香穴，向上推至发际，经睛明、攒竹等穴，然后两手分开向两侧至额角而下，食指经“耳门”返回起点，如此反复按摩30～40次。

搓胸

取盘膝坐位，用右手平贴右肋部，向左上方搓至左肩部，共30次；然后左手平贴，自左肋部搓至右肩部，共30次。

揉腹

取盘膝坐位，用一手掌叠于另一手掌上按于腹部，以肚脐为中心，先顺时针方向揉腹30次，再逆时针方向揉腹30次。

抹腰

取盘膝坐位，两手叉腰（四指向后）沿脊柱旁自上而下抹至臀部，共30次，如发现压痛点，可用手指在局部按压20~30秒钟。

揉膝

取坐位，两手按于两膝膑骨上，由外向内揉动30次，然后再由内向外揉动30次。揉动时手不离开皮肤，轻度用力，膝部感到舒适即可。

搓脚掌

取坐位，用左手握左踝关节，右手来回搓左脚掌（足底前半部）30次，然后右手握右踝关节，左手搓右足掌30次。

防治亚健康的常用穴位

百会穴

预防过量饮食、便秘。左右两耳洞向上升，在头部连接后的那条线的顶点，即是百会穴。它可以起到安定神经、预防饮食过量的作用。

攒竹穴

缓和眼睛的疲劳和浮肿。眉头下方凹陷之处即是。眼睛疲劳以及头痛，都会引起眼部四周的浮肿。此穴位可以缓和不适。

太阳穴

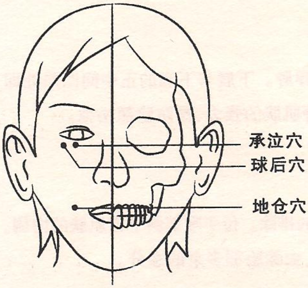
消除眼睛疲劳、浮肿。眼睛与眉毛间的侧面，向后约1横指处，快接近发际处。此穴位可促进新陈代谢。

承泣穴

防治眼袋松弛。位于眼球正下方，约在眼廓骨附近。由于有胃下垂的人眼袋容易松弛，所以此穴能提高胃部机能，从而防止眼袋松弛。

球后穴

提高小肠的机能。眼尾正下方，脸颊头下处。能调整小肠机能，有助于营养的吸收，增强人的食欲。

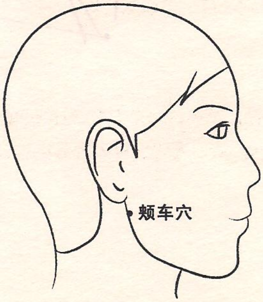


迎香穴

减轻肩膀酸痛及鼻塞。眼球正下方，鼻翼的旁边即是。此穴位不仅可以消除眼部浮肿、预防肌肤松弛，还能减轻肩膀酸痛。

颊车穴

消除脸颊的浮肿。沿脸部下颚轮廓向上滑，就可发现一凹陷处，即为此穴位。它可以有效消除因摄取过多的糖分所造成的肥胖。



地仓穴

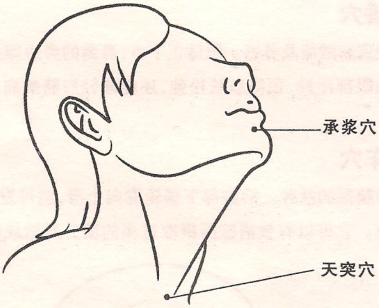
抑制食欲。嘴角旁约 0.5 厘米处即是。胃部如果持续处于高温状态，就会促进食欲，所以此穴的功能是降低胃温、抑制食欲。

承浆穴

消除脸部浮肿。下唇与下颚的正中间凹陷处即是。它能控制荷尔蒙的分泌，保持肌肤的张力，预防脸部松弛。

天突穴

促进水分的排除。位于喉部斜下方肌肤的内侧。它能刺激甲状腺，促进新陈代谢，去除脸部多余的水分。



美颜明目穴位操，助你缓解眼疲劳

为什么办公室一族经常会感到眼睛干涩、疲劳呢？

原因就是长时间盯着电脑屏幕进行工作。据统计，一天在电脑屏幕前工作 3 小时以上的人，有八成人会有眼睛疲劳、头疼、肩颈酸痛的症状。眼睛是我们的心灵之窗，要保护好它，除了尽量少用电脑这个最直接的方法外，也可以做做“美颜明目穴位操”。

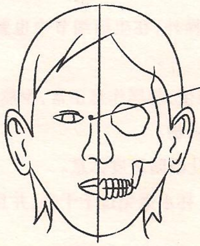
美颜明目穴位操的步骤如下：

第一步：意守明目

自然站立，抬头望天约 1 分钟，再低头望地 1 分钟。然后合目静坐。将意念集中于双眼，舌抵上腭，自然呼吸。

第二步：按睛明穴

食指尖点按睛明穴，按时吸气，松时呼气，共 36 次，然后轻揉 36 次，每次停留 2～3 秒钟。



第三步：揉按四白穴

略仰头，眼光下移到鼻翼的中点。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒钟。

第五步：揉按太阳穴

按压太阳穴（眼尾与眉梢之间凹陷处）。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒钟。

第六步：按压攒竹穴

攒竹穴在眉毛内侧顶端。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒钟。

第七步：按压风池穴

风池穴在耳后枕骨下。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒钟。

第八步：凝神浴面

将两手掌心搓热，吸气，两手由承浆穴（嘴角）沿鼻梁直上至百会穴（前额），经后脑按风池穴，过后颈，沿两腮返承浆穴，呼气。做36次。

除了多做这套明目操外，在生活细节中也要多加保护，主要是从以下四点坐起：

(1)平时注意眼睛卫生，起居作息正常，少熬夜。

(2)少吃辛辣、烤炸食物。

(3)每工作30分钟让眼睛适度休息。

(4)在冷气房里放一杯水避免过于干燥，并且多喝开水。

如何用经络按摩的方法防治“鼠标手”

现代办公往往离不开电脑的帮助，这使得患“鼠标手”的人越来越多。“鼠标手”多是腕关节劳损，这是因工作性质所引起的慢性劳损，或因直接、间接暴力引起腕关节外伤的后遗症。表现为腕关节经常疼痛，用腕稍多则疼痛加重，甚至出现腕部肿胀、活动受限、关节无力、关节弹响、局部压痛等症状。

以下是防治“鼠标手”的经络按摩方法，只要你能每天抽出几分钟做做，就能有效地防治“鼠标手”。

首先是预备动作。取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐 1 ~ 2 分钟。

接下来，就可以开始做按摩了：

捏揉腕关节

将健肢拇指指腹按在患腕掌侧，其余四指放在背侧，适当对合用力捏揉腕关节 0.5~1 分钟。

功效：疏通经络，活血止痛。

合按大陵穴、阳池穴

将健肢拇指指腹放在患腕大陵穴，中指指腹放在阳池穴，适当对合用力按压 0.5~1 分钟。





功效：疏通经络，顺滑关节。

按揉曲池穴

将健肢拇指指腹放在患肢曲池穴，其余四指放在肘后侧，拇指适当用力按揉 0.5 ~ 1 分钟。以有酸胀感为佳。



功效：调节脏腑，活血止痛。

按揉手三里穴

用健肢拇指指腹按在患侧手三里穴，其余四指附在穴位对侧，适当用力按揉0.5～1分钟。

功效：理气和胃，通络止痛。

摇腕关节

用健手握住患肢手指，适当用力沿顺时针、逆时针方向牵拉摇动0.5～1分钟。

功效：活血止痛，滑利关节。

捻牵手指

用健侧拇、食指捏住患指手指，从指根部捻动到指尖，每个手指依次进行，捻动后再适当用力牵拉手指。

功效：活血通络，滑利关节。

以上手法可每日做1~2次，在治疗期间应避免手腕用力和受寒，疼痛较甚时可做热敷，结合痛点封闭治疗，疗效会更好。

动动“手”，助你提神醒脑

在现代社会，有很多人因为工作压力大，或者饮食、作息无规律，结果导致在工作和生活时常常感觉到大脑迟钝、精力不集中、没有效率，身体状况也随之越来越趋近于亚健康，如何改变这种情况呢？其

实，只要，你动动“手”，就可以有效地提神醒脑，不信的话，你不妨试一试下面两个动作。

手指交叉可提神

就是交叉地扭在一起。或许有的人会把右手拇指放在上面，有的人则把左手拇指放在上面。哪只手的拇指放在上面，产生的保健效果是不一样的，因此，某只手拇指在上交叉一会儿后，要换成另一只手拇指在上交叉。在做这个动作时，如果感觉到不舒服，不要停止，这是很正常的现象，原因在于做了平时不怎么做的动作。这样做，会给大脑一种刺激。由此可以促进大脑功能的提高。

做几次上面的动作，然后，使手指朝向自己，某只手拇指在上，从手指根部把双手交叉在一起，并使双手手腕的内侧尽量紧靠在一起。紧靠一会儿后，换成另一只手拇指在上交叉。这也同样会给大脑以刺激。一般交叉3秒钟左右就要松开，然后再用力地紧靠在一起，反复进行几次。

拍击手掌来醒脑

每个人的手掌中央都存在着有助于增强心脏功能、开发大脑潜力的重要穴位。只要对此进行刺激，大脑的潜力就能得到开发，头脑就会变得清爽。那么，怎么来刺激手掌中央的重要穴位呢？方法很简单，只要强烈地拍击双手手掌就行。

一般来说，把双掌合起来拍击时会发出“啪啪”的声音，这个声音通过听觉神经传到大脑，可有效增强大脑功能，使大脑保持清爽的状态。这种锻炼方法很简单，随时随地都可以做。比如，一些人早上喜欢睡懒觉，想克服这个毛病，就可以把双手向上方伸展，用力地拍击手掌3~5次。然后，把向上方伸展的双手放在胸前，再用力拍击3次。应该

注意，手腕要用力伸展，尽量使左右手的中指牢牢地靠拢。

这个动作的效果很明显，会使头脑的模糊和心中的烦躁完全得到消除。保持清醒的头脑，是工作和生活的有利因素。而通过拍击手掌，就可以精力充沛地进行学习和工作，并能提高效率。

按压耳朵上的穴位可控制食欲

在造成亚健康的众多原因中，暴饮暴食、偏食、挑食是造成“亚健康”重要的原因之一。根据中医理论，人的耳廓上有几个穴位是与大脑控制食欲的中心相连的，刺激这些穴位就能减少食欲，告别暴饮暴食的不良恶习。

控制饥饿

食指按压右耳的饥点穴 1 分钟，换左耳做同样的动作。

这个动作的经络原理在于：当肠胃向控制食欲的下丘脑发出“我饿了”的信号时，人就会有进食的欲望，而按压相应的穴位能起到阻止信号传递的作用。

避免压力下进食

拇指和食指捏紧右耳的神门穴，保持一分钟，然后换左耳做同样的动作。

这个动作的经络原理在于：很多时候人们吃得过多，并不是身体真正需要，而是压力使然。按压神门穴能安抚身体，减少紧张，使刺激

食欲的神经得到放松。

延长饱足感

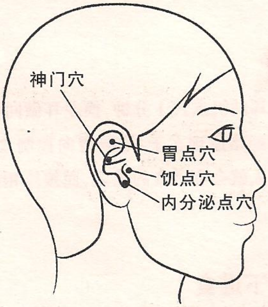
用食指敲打右耳的内分泌点穴位60下，换左耳重复。

这个动作的经络原理在于：按压内分泌点穴位可使下丘脑限制导致饥饿的激素产生，并增加使人产生饱足感的激素分泌。

减少腹部脂肪堆积

用小指轻轻敲打右耳的胃点穴位60下，换左耳重复。

这个动作的经络原理在于：腹部脂肪堆积是由于胃胀气和消化不良引起的，对胃点的刺激可以使消化激素活跃，提高消化能力分解多余的食物。



五个小动作助你告别颈椎疼痛

头歪一歪，脖子就酸疼；握一会儿鼠标，整条手臂就麻了；坐久了，就腰酸背痛。近年来，工作方式单一的办公室一族由于长期承受高强度工作，常常会造成颈椎不同程度的疼痛，给自己的生活和健康带来很大的困扰。

对办公室一族来说，如何改善颈椎的健康状况呢？日常要注意放松，使背部肌肉保持正确作息姿势，以免腰背部肌肉过度紧绷。也可适当运用药物，加强疗效，如活络止痛药。平时要加强锻炼，也可适当接受物理治疗，缓解疼痛。同时我们可以采用下面的保健方法：

摇头晃脑

长期伏案工作，颈部一直处于前倾位，容易导致颈部肌肉疲劳，罹患颈椎病。工作间隙做些转颈、前俯、后仰的头部运动，或用空拳轻轻叩击头部，不仅能解除颈部肌肉的疲劳，还能改善大脑的血氧供应，健脑提神，治疗由神经衰弱引起的失眠等。

耸肩抛臂

经常耸肩抛臂可使肩部和臂的气血运行通畅，有效地预防肩周炎和颈椎病。耸肩时，两肩反复上提和下沉，然后做双臂摆动、循环轮臂和上举。

抓耳挠腮

祖国医学认为，肾开窍于耳，人的各种脏器在耳廓上都有相应的投射点。对这些投射点进行搓揉和按摩，可刺激末梢神经，促进血液循环，调节和改善脏腑功能，尤其是肾功能。肾充则耳聪目明，腿健腰壮。故有人将此运动称之为“耳上的体育锻炼”。方法是：右手从头上拉揉左耳向上十余次，复以左手拉揉右耳十余次，亦可从上到下对耳廓和耳垂进行揉按。揉耳之后如能对面部进行搓摩，效果更好。当然，这个动作对女性来说，做起来有些不雅，所以，可以选择在家里或比较私密的空间做。

伸腰哈欠

很多白领一天工作下来，腰酸胳膊痛。这是因为经常处于一种姿势，处于收缩状态的肌肉群就会出现疲劳，而处于舒张状态的肌肉群则导致血液瘀滞，代谢过程中所产生的一些废物不能及时排出，导致肌肉疲劳。此时伸个懒腰，打个哈欠，顿感精神许多。这是因为打哈欠时通过深呼吸运动，排出肺内多余的残气，吸进更多的新鲜空气，可有效地改善大脑的血氧浓度，解除疲乏；伸个懒腰则引起部分肌肉的较强收缩、在持续几秒钟的伸腰动作中，很多郁积在肌肉中的血液被逼入心脏，大大增加了血循环的容量。所以，在工作间隙多做些伸腰动作，多做些深呼吸，不仅能解除疲劳，还能预防腰肌劳损、椎间盘突出等症。

捶背搓腰

背部为阳，是督脉所据，而督脉又称“诸阳之海”，统率一身阳经。捶背可以刺激背部皮肤、皮下组织和穴位，通过神经系统和经络传导，增强内分泌和经络系统的功能，增强抗病能力。背部皮下组织还潜伏

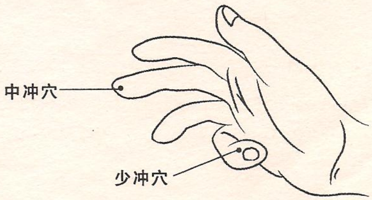
着许多具有免疫功能的组织细胞，它们很少活动，只有在捶打敲击时，才被赶入血循环，发挥其免疫功能。捶背方法通常有拍法和击法两种。拍法即用虚掌拍打，击法则用虚拳击打。每分钟60~100次，每次10~15分钟。

刺激中冲、少冲穴让你的心情不再烦躁

心情烦燥、焦虑不安是一种对客观事物期望值太高，事不遂心愿所造成的一种精神紧张状态。此外，在月经紧张症、更年期综合征时，也可以烦躁不安。

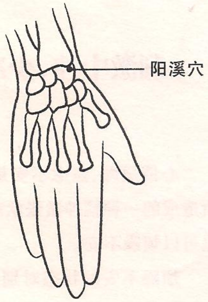
烦躁不安的状态对别人、对自己都有害处，不但可以影响人际关系，同时也可以影响自己的身心健康，长此以往，容易引起消化性溃疡、高血压等疾病。因此，当您心情烦躁、焦虑不安时，要做好自我心理保健及情绪的调节。譬如可以去看个电影，逛逛公园，找朋友谈心或者去空旷的山谷大声呼喊以释放不良情绪，古人以“制怒”为座右铭，也是自我情绪调节的好办法。

摆脱焦虑不安、心情烦躁也可以用经络按摩法，最好的按摩穴位是中指尖端的中冲穴和位于小指指甲下方的少冲穴，这两个穴分别是



心包经和心经的井穴。由于心包经和心经是两条控制心脏功能、调节植物神经的经络，所以经常刺激这两个穴位自然可以消除烦躁，使人心平气和。再配合按摩心包经上的大陵穴、大肠经上的阳溪穴的话效果更好。刺激的方法是连续指压以上穴位，如果某一穴位有压痛，则对此可加重刺激，当穴位压痛消失后，则心情可感觉轻松舒坦，再也不想发脾气了。





所以说，当你患有月经紧张症而心情不安时；当你焦虑不安，要与别人为一点芝麻大小的事而争执时，就赶快刺激以上穴位吧！

第九章

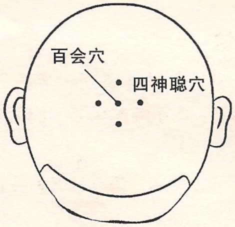
让全身的经络通起来——日常生活中的经络保养法

日常生活中常用的十三个经络保养法

一、头部点穴

点按风府穴：双掌掌根贴于耳后，双手中指弯曲以指尖点按头后正中线的风府穴约1分钟，力量适中。风府为督脉穴，常点按此穴可防治头、颈疼痛，预防中风。

点百会、四神聪：双掌掌根贴于头的两侧，然后以双手中指指腹依次点按头顶百会穴及四神聪穴，约1~3分钟，力量适中。百会为督脉穴，四神聪为外经奇穴，头为诸阳之会，常点按此二穴，可防治头痛、眩晕等症状。



点太阳：以双手中指指腹分别点、揉两侧太阳穴，点法和揉法结合，约1分钟。太阳为经外奇穴，常点按此穴可防治头痛、目疾等病症。

点人中：以左手中指指腹按人中穴。人中又称水沟，为督脉穴，点按此穴可醒脑提神，用于神志昏迷、惊风与腰脊强痛等症状。

二、十指梳搔头皮法

头为“诸阳之会”，脑为髓之海，乃诸阳经气的会聚处。每日早晚双手五指分开如爪向后梳搔前额发际至枕后发际各60次。本法可促进血液循环、防治脑血管病变等。

三、搓掌揉脸法

每天早晚双手搓掌至发热，揉面部各60次，激发面部气血，使面部充盈红润，面肌富有弹性，有防老祛皱、精神焕发之功能。

四、搓揉耳廓法

“耳为肾之窍”，肾开窍于耳，耳为六条阳经经脉所聚之处。先用掌心旋摩耳廓前面10次，然后水平方向摩擦耳廓前面和后面10次，使耳部发热，有烧灼感为宜。每日早晚各60次。本法有防治耳聋、耳鸣和耳源性疾病等功能（有化脓性中耳炎者禁用）。

五、叩齿弹舌法

齿属肾，“肾主骨，肾气虚，齿不健，八八则齿发去”。老年人常叩齿则健齿，齿健则福。每日早晚叩齿各60次，可健齿、防牙病和牙齿脱落等。

“心开窍于舌”，舌为心之苗。每日早晚弹舌各60次，弹舌是对脑的良性按摩，有健脑护脑之功。

六、颈项部按摩法

颈项部是人体经脉通往头部和肢体的重要通道。每日早晚按摩各60次，有防治颈椎病、血管性头痛、脑血管病的功能。

七、肩胛部按摩法

肩胛部是手足之三阳经脉交会之处，每日早晚各按摩 60 次，有防治肩周炎、颈椎病的功能。

八、上肢部按摩法

上肢部位为“手三阴手三阳之脉”的要道，是内连脏腑外络肢节的重要部位。每日早晚各按揉 60 次，即从上内侧腋下（极泉穴）至腕部内侧（内关穴）；从外侧腕部（外关穴）至肩部（肩井穴）。此法有疏通上肢经脉、调和气血之功能，对心血管系统、呼吸系统疾病及上肢病痛有良效。

九、胁肋部按摩法

胁肋部位为肝胆经脉所交会处，每日早晚按揉 60 次，有疏肝理气、清肝利胆之效，对治疗肝胆疾病和岔气、肋间神经痛有效。

十、腹部穴位按摩法

腹为任脉经过之处，每日早晚双手重叠放在脐部（神厥穴），上下左右顺时针方向按揉 60 次，然后再以同样手法逆时针方向按揉 60 次，可改善消化系统、生殖泌尿系统的功能。

十一、腰部按摩法

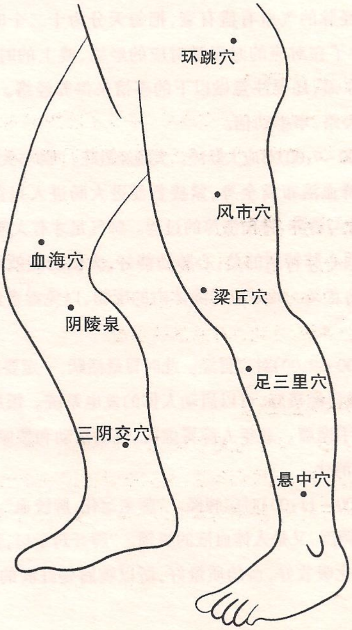
“腰者肾之府”，肾为先天之本，肾主骨藏精。每日早晚按摩腰部（肾俞穴、命门穴等），使腰部发热，则能强肾壮腰，对治疗肾虚腰痛、风湿腰痛、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症等腰部疾患有良效。

十二、骶尾部按摩法

骶尾部为人体“大树之根”，按摩骶尾部八髎穴和长强穴，每日早晚各 60 次，有治疗腰骶痛、改善性功能之疗效。

十三、下肢部按摩法

下肢部位为“足三阴足三阳”之脉的要道。每日早晚拍打由下（三阴交穴—悬中穴）向上（足三里—阴陵泉）和股下段（梁丘穴—血海穴）至股上段（风市穴—环跳穴），如此反复拍打 60 次，对活血理气、舒筋通络、调理脾胃效果尤佳。



经络保养的正确时间

中医学将人体气血循环比作水流，用以阐明十二经脉气血的流注过程。流注，从字面上看是流动转注，比喻自然界江河湖海水流的汇合和往返不息。

流注于经脉的气血有盛有衰，把每天分为十二个时辰，一个时辰分配一经，除了在对应的时辰敲对应的经络，晚上的时辰换在白天相对应的时辰来敲，还要注意做以下的事情来保养经络。按照这个时间和方式保养经络，事半功倍。

卯时(5:00～7:00)对应大肠经。大肠经最旺。“肺与大肠相表里”。肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中水分与营养、排出渣滓的过程。肺气足才有大便。当拉特别细的大便时说明心肺特别的差，心肺功能好，大便功能就好，这就是肺与大肠相表里的意义。此时应排除体内的废物，以免毒素留在体内，引发诸多疾病。

辰时(7:00～9:00)对应胃经。此时胃最活跃，一定要吃早餐，每天在这段时间里敲胃经最好，可以启动人体的发电系统。饭后，徐徐行走百步，边走边以手摩腹。老年人脾胃虚弱，轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动，增强消化。

巳时(9:00～11:00)对应脾经。“脾主运化，脾统血”。脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其结在唇”。脾的功能好，消化吸收好，血的质量好，所以嘴唇是红润的。否则唇白或

唇暗、唇紫。脾主身之肌肉，人体自身的脾需要运动，而身体的肉经运动以后才能化成肌肉。这段时间里要喝至少六杯水，慢慢饮，让脾脏处于最活跃的程度。

午时(11:00~13:00)对应心经。午餐应美食，这里的美食不是指山珍海味，而是要求食物要“暖”和“软”，不要吃生冷坚硬的食物。只吃八分饱。食后用茶漱口，涤去油腻，然后静坐或午休。

未时(13:00~15:00)对应小肠经。小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华输送进脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。此时有利于吸收营养，是小肠最活跃的时候，故午餐应在下午 1 时前食。

申时(15:00 ~ 17:00)对应膀胱经。膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。这段时间是一天最重要的喝水时间，要多喝水，肾脏和膀胱不好的人，更要在这段时间多喝水(不少于 500 毫升)，有利于泄掉小肠注下的水液及周身的“火气”。

酉时(17:00~19:00)对应肾经。晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可至醉。用热水洗脚，有降火、活血除湿之功效。晚漱口，除去饮食之毒气残物，以利口齿。

戌时(19:00~21:00)对应心包经。练静气功，然后安眠。睡时宜右侧卧，“睡如弓”。先睡心，后睡眠，即睡前什么都不想，自然入睡。

亥时(21:00~23:00)对应三焦经。三焦经最旺，三焦是六腑中最大的腑，有主持诸气、疏通水道的作用。亥时三焦通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可休养生息，对身体十分有益。

子时(23:00~1:00)对应胆经。安睡以养元气，环境宜静，排除干扰。“睡不厌蹴，觉不厌舒”。即睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流通，不要只固定一种姿势。

丑时(1:00~3:00)对应肝经。此时是肝脏修复的最佳时段。“肝藏血”。人的思维和行动要靠肝血的支持，废旧的血液需要淘汰，新鲜血

液需要产生，这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。《黄帝内经》中说："卧则血归于肝。"所以丑时未入睡者，面色青灰，情致倦怠而躁，易生肝病。

寅时(3:00～5:00)对应肺经。"肺朝百脉"。肝在丑时把血液推陈出新之后。将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以人在清晨面色红润，精神充沛。人体气机都讲顺其自然，也是从肺经开始，这时候是阳气的开端，是人从静变为动的一个转化，这就需要有一个深度的睡眠。

一天抖三抖，能活九十九

民间自古流传着很多简单的养生谚语，其中蕴涵着深刻的养生哲理，"一天抖三抖，能活九十九"就是其中很具代表性的一句。

"一天抖三抖"为什么可以防病健身呢？中医有个理论叫做"通则不痛，痛则不通"。凡是身体各部位经络气血畅通者，就不会感到疼痛。身体的经络就像水流，要经常疏通，才不会生病。疏通经络的方法有很多，颤抖就是既简便又有效的方法，它时时处处可做，户内室外，阳台床头，凡有立足之地就有练功的条件。因此，许多得益于抖动健身的人们，都有这样的体会：一日抖三抖，能活九十九。

具体做法

(1)双脚平肩宽，手腕放松摆在前面：血压偏高者，双手摆在腹下方；血压偏低者双手摆在肩上方；血压正常者双手摆在胸部前方。

(2)双脚跟慢慢提起离地，越高越好，以大拇指用力支持身体，然后再慢慢放下脚跟。做3~5次适应性训练后，逐渐脚跟用力向下蹬，力度以自己的身体能承受为度。

(3)随着脚跟的不断向下蹬，双手也不断地放松，上下抖动。

(4)一般有空之闲，疲劳之时，就可以随时抖动3~5次。往往精神马上为之一振。如果作为一种锻炼，最好早上起来和晚上睡觉之前做。一般多少岁抖多少次。哪怕你是60岁之人，不用1分钟就锻炼完了。

操作功效

通过全身抖动使内脏运动，消除疲劳，增强全身气血流通。

时间安排

每天早晚各一次。晚上睡前做还有利于睡眠。

让手足天天温暖，经络方能生机勃勃

经络不通，保健无功；命要活得长，全靠经络养。祖国传统医学认为经络在人体内有运行气血，沟通内外，联络脏腑，贯通上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体。可以说，经络是人体的生命之树。

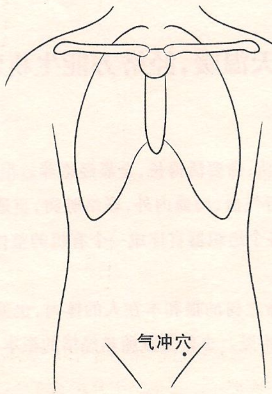
经络这个人体生命之树的根和本在人的体内，也就是在脏腑；枝和梢在人的体外，即在指趾。也就是脏腑是经络的根本，而指、趾是经络的枝梢。

天地的寒气经常会从我们的手足进入我们的身体，而经络气血的正常流通需要恒定的温度，中医认为寒则凝，就是说，寒气会让经络气血流通不畅。如经络轻度堵塞就让人感冒、头痛，手足长期接触寒气，经络严重堵塞的话，就会得腱鞘炎、关节炎等疼痛难忍又很难痊愈的病。在医院骨科，很多得了腱鞘炎、手足关节肿痛的中老年妇女来看病，原因就是她们不注意手的保暖，经常大冬天接触冷水，寒气长时间郁闭经络造成的。寒气一般都是从手、足、口进入人体的，比如经常吃生冷的东西，大冬天经常用冷水洗东西，平时爱打赤脚，这些生活上不注意的小细节都会让寒气有机可乘，侵犯人体经络使人致病。

所以说，日常生活中一定要多注意手足的保暖。在炎热的夏天，最好不要长时间待在开空调的屋子里，温度也要控制好，不要开得太低，否则寒气侵入经络；在冬天，则要注意手足的保暖，外出时最好戴上手套，晚上睡觉前多用热水洗脚。

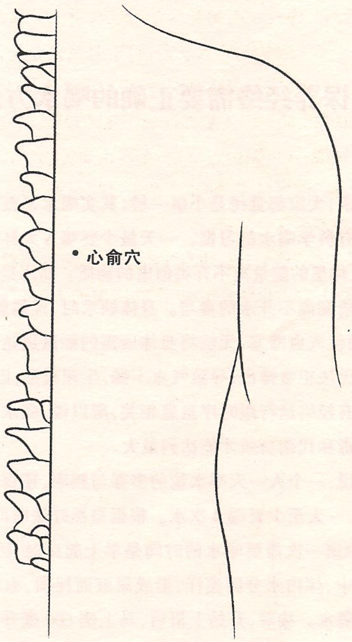
除此之外，按摩相关穴位也可以有效地给腿脚保温。

首先是大腿根内侧的气冲穴，在此穴位的下边，可以摸到一根跳



动的动脉。在按摩时，先按揉气冲穴，然后按揉跳动的动脉处，一松一按，交替进行，一直揉到腿脚有热气下流的感觉为止，此法对促进腿部血液循环很有益处。

接着是心俞穴，它的位置在左右肩胛骨中间、脊梁骨和两侧大筋的部位，按揉 36 次，左右各转 18 次。肾俞穴（即两边“腰眼”），两侧各按揉 36 次，每一侧都是左右各转 18 次。



最后是按摩足底涌泉穴，按摩以感觉到热为限度，再搓揉脚趾。以上手法，每晚睡前按摩一次即可。坚持半个月就会有收效。

另外，需要提醒大家的是，千万不要养成打赤脚的习惯，虽然偶尔赤脚可以起到一定的按摩足部经络的作用，但时，如果时间过长或者经常性赤脚，就会给寒气以可乘之机。据说，新加坡人就有在室内打赤脚的习惯，让足底直接与地面接触，结果导致寒气直接从足而入，因此新加坡人患腰腿痛的很多。由此可见，打赤脚千万不能形成习惯。

保养经络需要正确的喝水方式

说到喝水，大家都觉得是小事一桩，其实喝水是很重要的，而且很少有人真正有科学喝水的习惯。一天最少要喝 6 大杯水，因为经络是能量通道，人体里的能量离不开类似电的物质。而水是良好的导电体，所以经络的通畅离不开水的参与。身体缺水时，经络就会产生导电不良的现象，而使气血滞塞，无法将身体所需的能量送达各器官组织，从而使代谢物无法正常排出，导致气血不畅，生理紊乱，以致体弱、生病。

人体所有经络运行跟时序息息相关，所以说，喝水只有喝对时间，对身体的排毒和代谢功效才能达到最大。

一般来说，一个人一天喝水量的多寡与频率，还要视排泄量而定，但无论如何，一天至少要喝 4 次水。根据自然疗法时间能量营养学的规律，一天中第一次需要喝水的时间是早上起床时，因为在大约八个小时的睡眠中，体内水分因流汗、形成尿液而耗损，血液呈缺水状态，所以最好先喝水。接着，开始上班后，马上倒 600 毫升的水备着，有空就喝，最好要在午餐前喝完；到了下午四五点，也要适当再补充些水分；下班回家后或是晚上睡前最好也要喝水。需要注意的是，小孩、老

人睡前最好避免喝水，以免影响睡眠质量。

另外，运动或大量流汗后，即使没有感觉口渴，也一定要补充水分，或者视个人需要和习惯，交替补充水和运动饮料。

那么，一天中究竟该喝多少水呢？这与体重有很大的关系，越重的人越需要大量的水来代谢排毒，最简单的计算方式就是把体重乘以30，就是个人需要的毫升量。如果不喜欢只喝白开水的话。也可以喝花草茶，喝茶的效果与精油芳疗很像，混合两三种不同的植物像松果果实、熏衣草等，喝了就很有排毒效果！

最后要说的是餐前空腹喝水的重要性，这样能配合饮食来保养经络。餐前空腹喝水是指，早、中、晚三餐之前约一小时，应该喝一定数量的水。因为，食物的消化是靠消化器官的消化液来完成的。消化液（唾液、胃液、胆汁、胰腺液、肠液）每天分泌的总量达8000毫升左右。饭前空腹喝水，水在胃内只停留两三分钟，便迅速进入小肠并被吸收进入血液，1小时左右可补充到全身组织细胞，供应体内对水的需要。

所以，餐前喝水可以保证分泌必要的、足够的消化液来促进食欲，帮助消化吸收，同时又可以不影响组织细胞中的生理含水量。

因此，饭前补充水分很重要。尤其是早餐前，因为经过一夜睡眠，时间较长，人体损失水分较多，早上醒来。空腹喝水可及时补充人体水分的流失。

空腹时宜喝温开水，也可以饮用清淡的饮料，如果汁、淡茶、菜汁等。牛奶、豆浆、鸡蛋等食物不应在空腹时食用，而应放在进餐时或进餐后再吃。天热多汗，应酌量增加喝水量；大量出汗后应补充一些极淡的盐水。如果餐前、餐时不补充适量的水分，当饭后胃液大量分泌时体液失水，势必引起口渴。这个时候再喝水，就会冲淡胃液而影响消化，还会因喝水过多而增加心脏和肾脏的负担。

走路也可以很好地保养经络

中医认为“走为百炼之祖”，可见，步行与健康有着密切的关系。人体的五脏六腑无不与脚有关，日常生活中，坚持步行锻炼其实也就是对全身的经络与穴位的一种保养。

那么步行具体都有哪些好处呢？

（1）适用于任何年龄层。步行动作简单，且节奏、时间、路线完全都由自己控制，选择余地很大，因此可以自由发挥，随心所欲，可谓老少皆宜。

（2）适用于任何地点。步行没有空间、时间的限制，不受环境影响。无论在山区、平地还是草原，无论艳阳高照还是刮风下雨，只要你想，随时都可以实现。

（3）提高心脏功能，加快新陈代谢。步行时，心跳会加快，这样就促进了血液循环。如果心率提高并保持一定时间，会大大增加心脏和血管的韧性和强度，从而提高了心脏功能。如果坚持每天以每小时 3 公里的速度步行 2 个小时，可使代谢率提高 50%左右。对冠心病等多种心脏疾病有很好的防治作用。

（4）防治疾病，塑体美形。步行可以有效锻炼腿部关节，对各种骨质疏松和关节疾病有一定的预防作用。研究发现，每天步行 4 公里，可额外消耗 300 千卡的热量。通过步行大量消耗体内的热量，减掉多余脂肪，对于体型偏胖的老年朋友来说是一个不错的选择。

（5）放松大脑。步行是一种正确疏导压力的方式，人们可以通过步

行放松处于紧张状态的大脑皮层，使大脑得到休息，从而缓解不良情绪，保持自然的心情。

(6)改善老年人的行为控制能力。行为控制能力指计划和安排事物的能力、工作时的记忆力及自我约束能力。美国科学家对124位身体健康、但惯于久坐的60～75岁的老年人进行了研究，让其中的一半人步行，另一半人做舒缓的伸展肢体的有氧操，每星期3次，每次45分钟，然后比较两组老年人的需氧适应性和神经认知功能。结果显示，在6个月中，步行的老年人最大耗氧比率比基线高出5.1%，而做操的老年人最大耗氧比率比基线降低2.8%。与此同时，步行的老人在行为控制能力上也有所改善，而做操的那组老人却无改善。

在充分了解步行的好处之后，下面介绍一下步行都有哪些方式，以供大家根据需要自己选择：

快走

快走速度大约为1分钟100米左右，步幅适中。快走能提高心脏和呼吸功能，增强身体素质，并且可以释放压力，调节心理状态。

散步

散步的步调比较随意轻松，速度控制在每分钟30米左右。散步能促进血液循环，锻炼心脏。增加血管弹性，降低血压和血糖，改善消化功能，并能有效治疗失眠，对心脏病患者、肥胖者和神经衰弱患者有明显功效。

赤足步行

赤脚走路可以直接刺激足部的肌肉、穴位、韧带、神经，进而反馈给中枢神经系统，使人体各组织器官功能提高，从而保持身体健康。

以上只是一些基础方法，其他还有雨中步行、倒步走、跑走结合等方式。希望读者能在此基础上开发出具有创新性的步行种类，以达到趣味与健身合二为一的目的。

睡眠也是保养经络的一种好方法

经络运行全身气血，对睡眠有着重大的影响。如果经络气血不畅，阳不入阴，或阴不敛阳，就会造成睡眠的障碍。同样的，睡眠质量不好，不能在相应的时刻让相应的经络得到正确的保养，对经络也是一种很大的伤害。

那么，如何保证高质量的睡眠呢？以下的方法可以作为参考：

睡前泡澡

沐浴是一种百试不爽的放松法。所以，水疗自古就被人们推崇，并能在各种不同的文化背景中开花结果。神经和身体都在紧绷状态下的你，可以通过水的爱抚卸下一身的疲惫和烦恼，当水滴落在皮肤上时，就是你在内心“允许”自己开始进入睡眠准备阶段的仪式。

需要提醒的是，泡澡最好泡至出微汗。热水能帮你“促进”血液循环，帮你“发汗”，把疲劳从“里面”发出，这时你会感觉身体很轻松。而且毒素也已经透过汗排出一部分。如此一来，睡觉的时候你就会很安稳。

睡前泡脚

热水洗脚的好处在前文我们已经有详细的说明，事实上，它也是非常有助于睡眠的。

睡觉保暖

如果你觉得很难入睡或容易醒，又多梦的话，不妨加厚一点被子，确认暖洋洋的这种感觉，一定会睡好觉。特别夏天在空调房，温度不宜低于26℃。

白天流汗

白天有固定而规律的运动，尤其是能够适当地做赤脚运动，流点微汗，非常有助于夜间的睡眠。

睡时放松

放松睡觉，想象全身的骨头一节一节地松散了一样，全身没力躺在床上，然后练腹式呼吸，千万不要在乎睡没睡着，只要一心练深呼吸，很快就能入睡。

睡前按摩

躺下去30分钟还睡不着觉的话，干脆你起床做点温和的对应睡眠的自我按摩。方法可以参考前文第五章中对失眠的解决方法。

睡前关灯

晚上不宜开灯睡觉，医学研究证实，人在黑暗中才能有深度的睡眠，有灯光会干扰睡眠，不利于人的代谢。

睡回笼觉

有的人清晨醒来，不一会儿又感到睡意袭来，多数人靠硬挺过去的办法。其实，如果条件和时间允许，不妨再睡一次"回笼觉"。特别是中老年人，短时间的"回笼觉"，能满足生理需要，对健康是有益处的。台湾"经营之神"王永庆活到了 90 多岁，他的一个重要的养生方式就是睡回笼觉。

睡前散步

《紫岩隐书·养书》说："入睡时行，绕室千步，始就枕……盖则神劳，劳则思息，动极而求静。"可见，睡前散步对于提高睡眠质量有很大帮助，事实上，这也是很多长寿之人都拥有的良好习惯。

保养经络就一定要避免"五劳七伤"

在中医学里，有"五劳七伤"之说，它们都是危害经络的大敌，要保养经络，就一定要防止"五劳七伤"。那么，什么是"五劳七伤"？下面分开来谈。

首先，来说"五劳"。所谓"五劳"就是指《黄帝内经》中所说的："久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。"

"久视伤血"，是指长时间使用眼睛的人每每容易患近视或某些眼病。中医认为"形诸外必本于内"，所以眼睛的损害并不单纯是眼睛有病。如果人们习惯于长时间的全神贯注看书读报，而且又不配合适当

的休息与文体活动，或没有得到睡眠等因素的调节，久而久之，则会出现面白无华、萎黄或自觉头晕目眩、两目干涩、视物不清等血虚证。

“久卧伤气”，是指人长时间卧床，老躺着不动，会导致精神昏沉、委靡不振，引起气的散乱，得不到凝聚，久之则气散，无力化神，则人更是委靡不振，神疲乏力，形成恶性循环，所以说“久卧伤气”。

“久坐伤肉”，是指人长时间坐着不动，会损伤人体的颈、腰等部位的肌肉组织，引起局部疲劳。由于人体呈坐姿时，颈、腰等部位的肌肉要保持一定张力，以维持身体平衡，如久坐，肌肉长时间保持紧张，则颈、腰等局部肌肉必然疲劳。再者，人体呈坐姿时，被身体压迫的肌肉以及位于心脏下的肢体，由于体位的关系，其肌肉组织的血液循环得不到改善，会影响肌肉等组织的代谢活动，长此以往，肌肉的功能便会出现退化，并且可能会出现肌肉组织的萎缩现象，所以说“久坐伤肉”。

“久立伤骨”，是指人如果老站着不动，骨骼就会因长时间支撑身体而劳损。一般来说，适当站立有利于增大骨骼密度，增强骨骼硬度。如果人体没有一定的站立活动，骨骼得不到支撑力量的刺激，反而会导致骨质疏松。但长时间站立会导致支撑骨骼的肌肉疲劳，引起骨或骨关节的发育畸形和活动障碍，所以说“久立伤骨”。

“久行伤筋”，是指人长时间行走，会使筋肉受到伤害。因为人的行走主要有赖于筋肉对骨骼的拉动，如长时间行走，必然使下肢关节周围的韧带、肌腱、筋膜等软组织因疲劳而受伤或劳损，这也就是为什么人走路多了会酸痛、疲乏的原因，所以说“久行伤筋”。

既然“五劳”有损身心健康，那么应该怎样预防“五劳”呢？

首先，身心的劳动要适可而止。如有中医主张变“五劳所伤”为“五劳所养”，即“适视养血，适卧养气，适坐养肉，适行养筋，适立养骨”，就是说，无论身或心，都要使其有所“劳”，但必须控制住度，适劳有益健康，过劳则损伤身心。

其次，要注意劳逸结合。古语有云："一张一弛，文武之道。""张"是紧张，"弛"是松弛，二者适当配合，便不易产生疲劳。唐代医学家孙思邈说："不欲其劳，不欲其逸。"说的也是这个道理。

最后，一定要重视睡眠。古人说："眠食二者，为养生之要务。""能眠者，能食，能长生。"充足的睡眠既可以预防疲劳，也能够消除疲劳，从而对养生有利。

下面，我们再来谈"七伤"。"七伤"是指：

"太饱伤脾"，脾伤则爱叹气、欲卧、面黄。

"大怒气逆伤肝"，肝伤则血色微紫、目光暗淡。话虽这样说，但并不代表不能发怒，毕竟憋着、忍着也会伤肝。这其中如何把握，还需要通过自身的修养和智慧来判断。

"房劳过度，久坐湿地伤肾"，如果房事过多就会伤肾，如果长期坐着，以致坐出汗来，这就是久坐湿地，同样会伤肾。肾伤则气短、腰脚痛、下肢寒冷。

"过食冷饮伤肺"，现在很多人喜欢喝冷饮，而且往往是大口大口地喝，这样很容易伤到肺。肺伤则气少，咳嗽、鼻炎等病症就会随之而来。

"忧愁思虑伤心"，心伤则神伤，喜忘善怒，夜不能寐。

"风雨寒暑伤形"，如果在天气不好的时候对穿衣不加注意，就容易伤形，形伤则发落，肌肤枯槁。

"恐惧不节伤志"，做什么事都害怕，而且不知道节制，就会把自己的志气给伤了，志伤则恍惚不乐，心神不宁。

那么，该如何防止"七伤"呢？可以参考以下方法：

(1)加强自我心理保护。人有自卫的本能，当受到精神打击时，应学会自我安慰。

(2)积极社交，丰富感情生活。人有"合群"心理，这种心理得到满

足时，就会产生友谊、友爱、安心、欢悦的积极情绪。

(3)搞好人际关系，减少心理疾患。良好的人际关系是心理健康的条件，又是心理健康的表现。

(4)不过高地要求自己。一个人要了解环境，更要知道自己，在理想和追求上达到主客观的一致。

(5)不过高要求别人。人各有志，每个人，包括朋友、亲戚和子女在内都有自己的思维方式和处事方法，也都有自己的优点与缺点，我们不应对别人吹毛求疵。

(6)要尽量减少与人竞争。有些人心理不平衡，完全是因为他们处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。

(7)要学会适当地让步。退一步海阔天空，要养生就应放开胸怀，不往小处去钻。

(8)在一段时间内只做一件事。国外有位心理专家发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因，是因为患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大，从而引起精神上的疾病。